ПАНЕВРИТМИЯ

Човешката душа в единство с Всемирната Хармония

БЕИНСА ДУНО

УЧИТЕЛЯТ

ПЕТЪР ДЪНОВ

Въведение в упражненията

представени
от
Ярмила
Менцлова

ПАНЕВРИТМИЯ

Човешката душа в единство с Всемирната Хармония

БЕИНСА ДУНО

УЧИТЕЛЯТ

ПЕТЪР ДЪНОВ

Въведение в упражненията

представени
от
Ярмила
Менцлова

Преводът е направен по изданието:

LA PANEURYTHMIE
Le psyhisme humain en Union avec l'Harmonie Universelle
Exercises d'initiation de Beinsa Douno – Peter Deunov

Volume I.
Dance, principes, musique.
Presenté par Iarmila Mentzlova
Imprimé en France 1-er trimestre 1984
Edité par l'Association
"Les Amis de la Paneurythmie"

Iarmila Mentzlova

Автор *Ярмила Менцлова*

Илюстратор *Мари-Пол Мери*

Преводачи *Таня Димитрова, Росица Василева*

Редактор на превода *Росица Василева*

Издател *Сдружение „Слънчогледи“*
Бургас, 2016

ISBN 978-619-7033-30-4

Актуална електронна версия на книгата:

friendsoftherainbow.net/node/1548

Разпространява се безплатно

Парични средства за бъдещи издания можете да изпращате по банковата сметка на СНЦ „Слънчогледи“ – IBAN: BG84 BUIB 9888 1029 1798 00; BIC: BUIB BGSF; СИБАНК ЕАД.
Дарения за проекта „Безплатно Слово“ се приемат през сайта: uchitelia.com/slovo

Съдържание

ЧАСТ 1: „ПАНЕВРИТМИЯ: ЧОВЕШКАТА ДУША В ЕДИНСТВО С ВСЕМИРНАТА ХАРМОНИЯ“ ОТ ЯРМИЛА МЕНЦЛОВА – ФРЕНСКО ИЗДАНИЕ (1984)

ПРЕДГОВОР

ВЪВЕДЕНИЕ

РАЗВИТИЕ НА ЖИВОТА. ИНВОЛЮЦИЯ – ЕВОЛЮЦИЯ

ТРАДИЦИОННИТЕ СВЕЩЕНИ ТАНЦИ. НОВИ ТЕНДЕНЦИИ

ПАНЕВРИТМИЯ

ТЕЛАТА НА ЧОВЕКА – ВИДИМИ И НЕВИДИМИ

МУЗИКА. ФОРМУЛИ

ТРИ СТЕПЕНИ НА ДВИЖЕНИЯ

ГРЪБНАЧНИЯТ СТЪЛБ. РОЛЯТА НА ОСТА СЛЪНЦЕ-ЗЕМЯ

28-ТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

1-во упражнение – „Пробуждане“
2-ро упражнение – „Примирение“
3-то упражнение – „Даване“
4-то упражнение – „Възлизане“
5-о упражнение – „Вдигане“
6-о упражнение – „Отваряне“
7-о упражнение – „Освобождаване“
8-о упражнение – „Пляскане“
9-о упражнение – „Чистене“
10-о упражнение – „Летене“
11-о упражнение – „Евера“
12-о упражнение – „Скачане“
13-о упражнение – „Тъкане“
14-о упражнение – „Мислѝ“
15-о упражнение – „Аум“
16-о упражнение – „Изгрява слънцето“
17-о упражнение – „Квадрат“
18-о упражнение – „Красота“
19-о упражнение – „Подвижност“
20-о упражнение – „Побеждаване“
21-во упражнение – „Радостта на Земята“
22-ро упражнение – „Запознаване“
23-то упражнение – „Хубав ден“

24-то упражнение – „Колко сме доволни“
25-о упражнение – „Стъпка по стъпка“
26-о упражнение – „На ранина“
27-о упражнение – „Дишане“
28-о упражнение – „Промисъл + Благослов“

ТРИЛОГИИ

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЧАСТ 2: ДОПЪЛНЕНИЯ, ВКЛЮЧЕНИ КЪМ БЪЛГАРСКОТО ИЗДАНИЕ (2016)

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

ПЕНТАГРАМ

МУЗИКА НА ПАНЕВРИТМИЯТА

ТЕКСТ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. Основи на Паневритмията
II. Вътрешен смисъл на паневритмичните упражнения
III. Двете ложи – Десен и Ляв път
IV. История на Паневритмията
V. Ярмила Менцлова
VI. За превода на книгата „Паневритмия“, представена от Ярмила Менцлова

ЧАСТ 1: „ПАНЕВРИТМИЯ: ЧОВЕШКАТА ДУША В ЕДИНСТВО С ВСЕМИРНАТА ХАРМОНИЯ“ ОТ ЯРМИЛА МЕНЦЛОВА – ФРЕНСКО ИЗДАНИЕ (1984)

Je dédie mon livre à
Marie Helene Schies
et son groupe d'animation

Jaromila Mentzlova
24 novembre 1983

[Посвещавам[1] книгата си на
Мари-Елен Ши[2]
и нейната група!
Ярмила Менцлова
24 ноември 1983 г.]

Тази книга е помагалото, от което се нуждаем при преподаването на Паневритмията.

В нашата област Паневритмията се изучава в Клуба за спорт и култура в Райхщет[3], благодарение на моралната и материална подкрепа на Общината.

На този ден бихме искали да им изразим нашата признателност.

Райхщет, Елзас – Франция
25 март 1983 г.

„В момента ние живеем в състояние на преход на съзнанието, на отказ от стария начин на живот и приемане на Новия живот.

Този преход трябва да се обработи в човешкото съзнание.

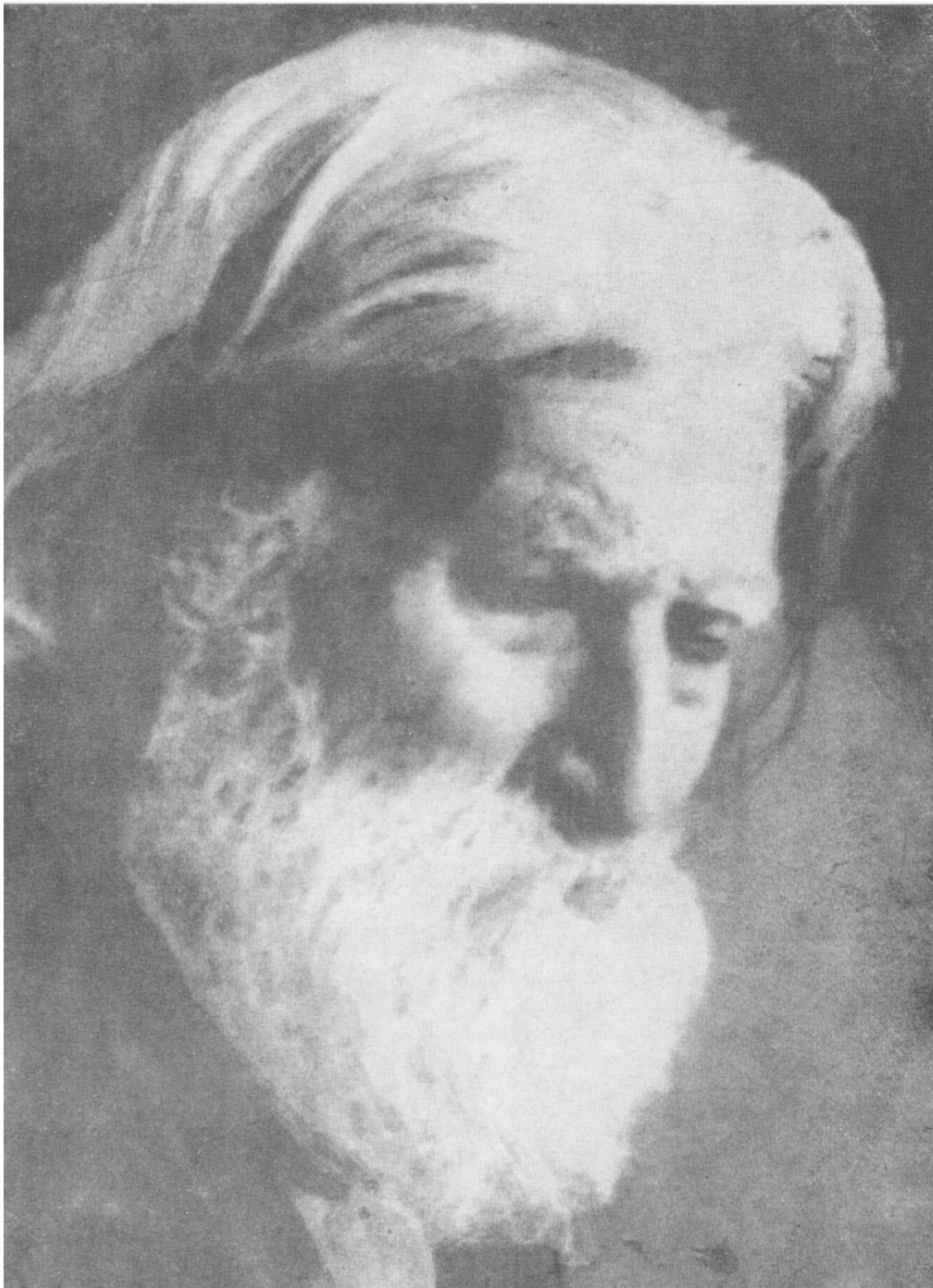
Трябва да знаем, че Новият живот съдържа в себе си своите специфични форми на проява и той се нуждае само от материал, за да съгради своята обител, като се има предвид, че

Животът е плод на Любовта,
Любовта е плод на Духа,
а Духът е изявление на Бога.

Следователно животът сам по себе си трябва да ни даде всички възможности за разгръщане и развитие. В този случай има един природен закон, който води човека до мисълта, че Божественото, което подхранва материята, се усъвършенства и разширява.

Така че сега, когато човек е с пробудено съзнание, той долавя следите на дълбоките промени и прозира, че е настъпил часът на истината.

Съвсем различно настроен е материалистът, който вижда в нашата епоха само безпътица, водеща към нищото.“[4]



Учителят Петър Дънов – Беинса Дуно

Предговор

Тази книга трябваше да види бял свят, защото възвестява Златния век, който не е отминал, а посреща нашите съдби, които трябва да изживеем в духа на Вярата и Истината.

Всъщност Учителят[5] Петър Дънов възвестява началото на Епохата на Водолея като нова цивилизация, когато най-сетне помирените в Бога души, обогатени с уроците от миналото, ще вибрират в унисон с Космоса, естествената люлка на Човека.

Паневритмията е знак за пробуждането на човешкото същество и отварянето му към един свят на могъщи сили, където тъмата на някогашното примитивно племенно състояние и на съвременния индивидуализъм са се заличили.

Преди повече от 10 години[6] трябваше да се срещна с учениците на Учителя Петър Дънов в София, България. Пристигнах в столицата на 21 декември, в изключително сурово, студено време. Вечерта валеше сняг и аз стоях до прозореца на хотелската стая, където бях отседнала. Изведнъж бях заслепена от поразителната светлина на една светкавица, която проряза небето. През този зимен сезон бурята бушуваше както в най-хубавите летни дни и нямаше как да не видя в нея едно щастливо предзнаменование, нещо като знак за важно събитие в моя живот, което скоро ще се случи. На другия ден по радиото в България и Турция съобщиха, че това е едно твърде рядко и необичайно явление.

Знаех, че бях дошла в България като пратеник, носител на послание, което ми беше дал последовател на Учителя от Париж, за да го предам на един от потомците на богомилите – вдъхновителите на катарите, чиято мистична светлина озари за кратко френското Средновековие.

И когато срещнах този продължител на традицията, също поел по дългия път на Съвършенството, открих Братството, свързващо в

тази страна мъже и жени, които следваха делото на Учителя, сякаш самият той бе между тях.

Все още си спомням чувството, обзело ме този ден, когато осъзнах, че щом съм сред тях, то е, за да ги последвам и да се докосна до тази нова цивилизация, в която щеше да лумне огънят на истинския колективен дух.

А на другия ден на Изгрева[7], мястото на последната ми среща с членовете на Братството, чух да се говори за Паневритмията и за много други упражнения, които се изразяваха в специфични движения на тялото, при чието изпълнение човек влиза във връзка с Природата и с нейните благотворни енергии.

Тогава разбрах, че всеки, който изпълнява тази толкова специална гимнастика, постига ведро настроение и радост от живота. В състояние на дълбоко вглъбение слушах мелодиите на песните, които Учителят бе написал за Паневритмията. При практикуването ѝ както музиката, така и пеенето са от голямо значение, защото хармоничните звуци, съчетани с движения, извикват в съзнанието ни мисловен образ на щастие.

В своята цялост този метод дава подтик на човека да направи своя избор и да се отвори към вибрации на чувствата, които водят до постигане на вътрешно равновесие. Като оказва влияние не само върху духа, но и върху тялото и неговото хармонично развитие, Паневритмията регулира биологичните ритми и улеснява постигането на по-добър тонус и емоционален контрол. Освен това тези упражнения, изпълнявани сред природата, безспорно предизвикват у човека отпускане, което носи психическо успокоение.

Никога няма да забравя онези мигове, когато при едно мое пребиваване моите „спътници“ ме запознаха с Паневритмията и нейното благотворно въздействие. Защото тези приятели са свидетели на един период, през който аз откривах образа на истинския Живот, даващ възможност на всеки да се слее напълно със силите на Вселената, в едно с Цялото.

Ан-Мари Ламбер-Фараж
Председател на Асоциацията „Приятели на Паневритмията“

Въведение

Всичко живо произлиза от Великия център на Божествената Разумност – Висшия космичен принцип.

Животът се проявява като ритмичен процес, в който трептенията с променлива честота се изразяват в движение, подобно на възходяща и низходяща вълна.

Този закон на Всемирния ритъм се среща навсякъде – от сърдечния ритъм на живите същества до големите цикли на галактиките.

Всяка възходяща вълна на човешката еволюция представлява една Епоха и всяка Епоха носи в себе си Духовното, Културно и Материално Зачатие на една нова култура.

Всяка Нова култура възниква на точно определено място и в специфична историческа обстановка, като взаимодейства с присъщите ѝ философски и научни концепции.

Трябва да признаем, че Духовните Истини не са обозрими със средствата, които ни служат за опознаване на обективния свят. Само човешко същество, надарено с висша сила и дълбоко вътрешно прозрение, знае за тях повече от обикновените смъртни.

Всяка Нова култура донася на хората истински дар свише: един велик Учител.

В началото на нашия век[8] се появи светлина и отвори нов път към Духовното Повдигане на човека. Това е идването на Учителя Петър Дънов или Беинса Дуно, псевдоним, който той си е избрал.

Той е роден в България, близо до Варна, през 1864 г. и напуска физическото си тяло през 1944 г. Повече от 50 години изнася лекции и беседи, а през 1922 г. официално открива своята Школа, просъществувала до 1944 г.

В този кратък увод е невъзможно да се опише Учението на Учителя Петър Дънов, отразено в многобройните му беседи,

засягащи всички области от живота на човека и неговото развитие.

В тази книга сме си поставили за задача да предложим на читателите един от многобройните методи, разпространени чрез неговото учение – метод за разцъфтяване на човешката душа и нейното израстване по духовния път. Това е Паневритмията, чиято музика, движения и думи са създадени от Учителя Петър Дънов.

Паневритмията е приета и прилагана в неговата Школа като една от най-важните ѝ практики.

Паневритмията е израз на Божествения ред.

Чрез нейните движения човек се слива с ритъма и хармонията на творението. Той става възприемчив към благотворните сили, действащи в Живата Природа.

Музиката на Паневритмията не е сложна и е изпълнена със завладяваща красота на формата и мелодията.

Още при вида на първите упражнения на Паневритмията наблюдателят може да усети спокойствието и ведрото настроение, които бликат от тях.

Същата простота е характерна за беседите и лекциите на Учителя, в които чрез ясни и разбираеми думи са изразени дълбоки истини.

Ние ще видим, че в Паневритмията прозира ясната и убедителна сила на Словото на Учителя, превърната тук в музика и отмерени, ритмични движения, като дихание на вселенската хармония.

Паневритмията е наука за хармоничните движения във връзка с мислите, чувствата и волята на човека. Тя е израз на културата, която иде, защото идеите на Шестата раса са включени и вградени в музиката и движенията ѝ.

Ярмила Менцлова

Братко, запали твоя факел,
защото онзи, който ходи в тъмнина, не знае накъде отива.[9]

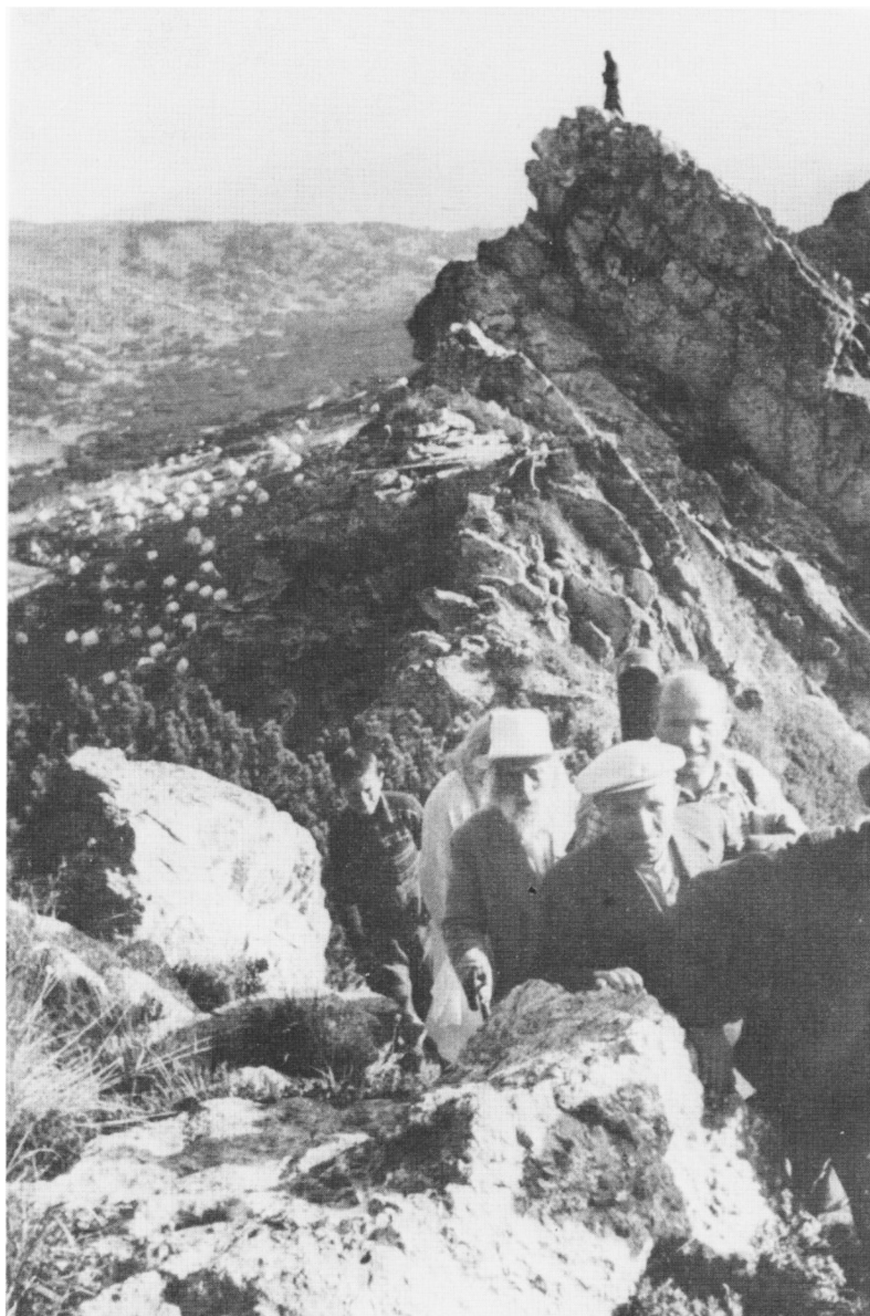
Школата на Изгрева – София, 5 часа сутринта, по време на беседа. Част от салона

Сградата на салона, външен изглед

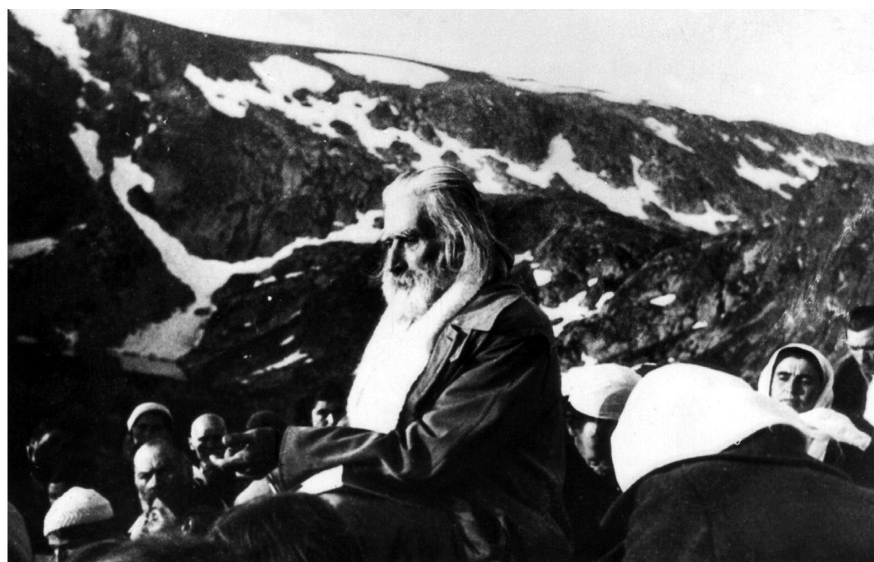
Създаване на Паневритмията в Школата на Изгрева, София,

България
На заден план – Витоша
Упражнение „Изгрява слънцето“

Първи опити – упражнение „Възлизане“



Планинските върхове са антени на мощни енергийни течения, които идват от Божествения свят. Планината е символ на духовния връх, към който се стреми с все сили ученикът, поел по пътя на Истината.



Във високата планина Паневритмията е особено величествена. Упражнението: „Квадрат“. Място на заснемане: Седемте Рилски езера.
На заден план: върхът Харно ми е [Харамията].

Беседа на Молитвения връх, 6 часа сутринта, 2500м. надморска височина

Развитие на живота. Инволюция – еволюция[10]*

1. Развитието на живота е пробуждане на съзнанието[11]**

Всяка цивилизация носи със себе си условия, при които човешката душа се развива. Тези условия са разумно поставени, те следват последователно, планомерно, в тях има съгласуване, единство.[12] Но към обзора на човешкото развитие трябва да пристъпим не от човешка гледна точка, а от гледище на Божествения план на Великия Разумен център на Вселената – Висшия принцип.

Развитието на съзнанието става поетапно и преминава през дълги периоди, в които човешката душа се проявява. *Целта на тази книга е да представим нова форма на вътрешна работа на човека, който търси Божествените заложби, дарби и скрити сили, вложени в него чрез метода на Паневритмията.*

За да постигнем тази цел, трябва да се потопим отново в миналото, извор на живота, за да разгледаме в дълбочина процесите на развитие на човешкото съзнание.

Въпросът за развитието на човешкото съзнание се изяснява при *проучване на законите за слизане и възлизане на културите*[13], които човечеството следва в своя път на усъвършенстване.

2. Закони за слизане и възлизане на културите

„Народ, в който Вярата, Мъдростта и Любовта отслабват, идва в упадък.“

„Под думата „култура“ аз разбирам известно познаване на Бога.“

„Всички хора, семейства, общества и народи, които са умни, добри и силни, ще имат Божието благословение.“

За да имаме правилно отношение към живота, за да работим целесъобразно и съзнателно в него, трябва да разбираме епохата, в която живеем. Трябва да знаем докъде е стигнало човечеството в своето развитие.

Трябва да знаем кое от онова, което днес човечеството притежава, принадлежи на умиращото минало и кое – на раждащото се бъдеще, което изгрява.

За да постигнем това, трябва да хвърлим по-задълбочен поглед върху законите за развитие на човечеството. Еволюцията представлява все по-голямо разкриване на Духа чрез хилядите форми, през които Той минава. Това е вътрешната страна на еволюционния процес.

Всички форми на великата еволюционна стълба са плод на Духа. Той работи чрез формите и винаги преминава към все по-горни и по-съвършени форми, за да може да се изяви чрез тях в по-голяма пълнота. В това се състои великият път на съвършенството.

В културите на различните цивилизации законът за инволюцията и еволюцията се изразява така:

Гребенът на всяка нова културна вълна (при сравнение) не е равен по височина на предшестващия.

При *инволюционния* процес гребенът на всяка нова културна вълна е по-нисък от гребена на предходната вълна.

Този упадък е по-голям от възхода.

А при *еволюционния процес* е обратно и гребенът на всяка нова културна вълна е по-висок от гребена на предходната вълна.[14] *Общата линия на развитието е възлизане.*

В периоди на упадък целокупният живот се изразява в духовно обедняване: груб материализъм, механизиране на културата. Истинските духовни и културни ценности са отстъпили на заден план. *Общата линия на развитието е слизане.*

3. Историческите епохи като живи процеси

Постиженията на една култура се определят от отношението на човека към Вечните Божествени принципи.[15]

Историческите епохи в културния живот на народите и на цялото човечество са нещо живо. Те подлежат на същите цикли и на същото развитие, както индивидуалният живот на човека.

Всяка епоха има свой момент на зачеване, после се ражда, расте, достига своя разцвет и след като даде израз на своите духовни и материални ценности, отстъпва мястото си на следващите епохи, които от своя страна се зачеват върху една изцяло обогатена и еволюирала основа и с още по-голям вътрешно-прогресивен потенциал от предходната.

В своето вековно развитие през епохите човечеството е преживяло изгрева и залеза на много култури. Всяка култура носи определена мисия, има своите задачи и постижения, които са само част от Великия Божествен план.

Възвишени същества, които са завършили земната си еволюция, осъществяват връзката между човека и Разумния Божествен Център. Когато човек прекъсне връзката си с този Център, животът изгубва всякакъв смисъл.

Една дълга поредица от култури е изчезнала в резултат на отдалечаването от Първичния център. Това отдалечаване е подобно на процеса, при който клетката в организма се отделя от него и иска да заживее самостоятелен живот. Човекът е клетка в Космичния организъм и неговото отношение е подобно на отношението на клетката към тялото, на което тя принадлежи. Както клетката живее за организма и получава сили от него в замяна, такова е и отношението на човека към Цялото.

4. Всичко в живота е резултат на колективна дейност и колективни усилия

Това се отнася и за живота на човечеството, и за цялата Жива Природа. Природата, например, харчи огромни енергии и материали, за да поддържа човешкия Живот. И не само за човешкия живот, а и за това, което човек върши и постига. Всичко е плод на колективните усилия на безброй напреднали същества.

Човек е изорал и засял земята и казва: „Аз произведох житото.“ Това не е пълната истина. Той трябва да вземе предвид и други фактори: трябва да благодари на милионите червеи, живеещи в почвата, чрез които въздухът прониква в земните пластове*; също така трябва да благодари на водата, светлината и топлината, които са главни фактори за неговото благоденствие; трябва да благодари и на Разумните сили, които ръководят процесите в Природата. Какъв дял от цялата работа се пада на човека?*

Гениалността е колективно усилие на много Същества, които са завършили земното си развитие и от Висшите полета помагат на човечеството.

И Доброто не е усилие само на нашата душа, а е колективно усилие.

Докато действаме в съгласие със законите на Природата, ще имаме резултат. Едничкото нещо, от което се нуждаем, то е да действаме в съгласие с тях. Понеже всичко в Природата е плод на колективни усилия, затова личният, егоистичен *живот* на човека *не е в съгласие с* Всемирните *природни закони*.[16]

Само животът за Цялото е в хармония със законите на Единството. Когато човек знае това, ще разбере, че ние по Благодат живеем.

Традиционните свещени танци. Нови тенденции

„В контекста на инволюцията методите, преподавани от великите Посветени, са били подходящи за този период и са помогнали за развитието на тогавашното човечество.

Методите, използвани в периода на еволюцията, са различни, те съответстват на сегашното ниво на съзнание на човечеството.

Колективното съзнание е преход към космичното съзнание.“

Учителят Петър Дънов

1. Традицията на свещения танц

Преди милиони години човекът се въплъщава на земята. По това време той е надарен със съзнание, но то е още мъгляво и неясно, защото принадлежи към примитивното колективно съзнание.

В зората на човечеството човекът обръща поглед към висините, за да съзерцава небето, движенията на звездите и слънчевото светило, което го пленява. През тези далечни времена той боготвори Природата, където смяната на сезоните го изпълва с очарование. Започва да наблюдава поведението на животните, израстването и цъфтежа на растенията. Покорѐн от лицето на смъртта, както и от появата на новороден живот, той изпитва страхопочитание пред неудържимите стихии: дъжд, вятър, буря.

Човекът живее в полусънно състояние на съзнанието, блуждае между подсъзнателното и съзнателното, което едва започва да се оформя, и се усеща дълбоко свързан със силата на сътворението.

И тъй, първите доловими движения на това създание от началото на света са жестове на преклонение най-често пред изгрева на Слънцето и блещукането на звездите. Човекът е изпълнен с благодарност към живота и изобилието на дарените му природни блага и се стреми да прослави тази Природа със спонтанни жестове, идещи от дълбините на съществото му. Тогава той дава израз на душевните си състояния чрез ритмично освобождаване на собствените си енергии. При тези заклинания, освен това той имитира движенията на животните и много други проявления от окръжаващата го среда. Чрез този вид подражателна магия той достига до хармонично сливане с Космичните сили. Виждаме как това сливане на човека с творческите сили на вселената е прекрасно изразено в религиозните обреди на племенните церемонии.

Примитивният човек, в когото преобладава чисто

емоционалното съзнание, е твърде близо до Космичния живот, защото приема целокупното Творение като истинска проекция на излъчените към него Космични сили. Но през този период той още не е придобил духовното осезание, основаващо се на Познанието, което ще притежава в бъдеще. Едва по-късно, благодарение на земното развитие, постигнато с все по-силно съсредоточаване, докосвайки се до индивидуалното съзнание, човекът осъзнава сам себе си.

Постепенно той се пробужда, започва зорко да наблюдава и развива своята интелигентност. И достигнал в този процес известно физическо и психическо развитие, човекът започва да съгласува и свързва елементите на отделните жестове, на които се посвещава, за да изпълни истински танци. И колкото повече им се отдава, толкова тези изпълнения стават все по-съкровени, бихме казали – субективни, като се отдалечават от заобикалящата среда. Човешкото същество се съсредоточава, за да даде израз на някаква мисъл, но при все това е подчинено единствено на собственото си вдъхновение. Чрез спонтанния ритъм на тялото, съчетан с ритъма на стъпките, то изобразява езика на невидимите сили, движещи човешките пориви, обитавани от Света на Духа. Тези пластични фигури са истински религиозни обреди.

Изучавайки традициите на Всемирния свещен танц, можем да си представим безбройните, създадени от човешкото въображение форми, чрез които човекът сякаш иска да запази връзката със същината на Живота, със Силите на Сътворението.

„Свещеният характер на танца се изразява във връзката, която човек поддържа с Цялото, със силата на Всемирното творение.“ – Учителят П. Дънов.

„В миналото човекът е бил в непосредствена връзка със силите на Живата Природа, но впоследствие се е отдалечил от Първичния център, от който е черпел сили, и поради това връзките му с нея значително са отслабнали.“

Така свещените танци на древните цивилизации и култури са изгубили смисъла и значението си, а спектаклите, които ни се

предлагат днес, *са само останки от истинския свещен танц.*

По-късно, в процеса на еволюцията си човечеството достига по-висока степен на интелигентност и разширяване на съзнанието. През последните векове танцът, признат официално за изкуство, се развива от техническа гледна точка, но се губи неговата спонтанност, чувствителност и първична истинност и той затъва във все по-ограничени и застинали форми.

2. Обновление

В началото на нашия век танцът се обновява чрез творчеството на Айседора Дънкан[17]. Като артист и творец тя черпи своето вдъхновение от самия извор на Живата Природа. Завладяна от духа на танца, Айседора Дънкан отново го превръща в свещенодействие.

Духът е този, който води тялото на тази весталка[18]. Много ученици поемат по начертания от нея път и допринасят за разцвета на съвременния танц. Днес ние живеем в преходен и много интересен период поради факта, че е настъпила известна еволюция в съзнанието на хората, търсещи знанията на миналото.

Вярно е, че сега, извън изкуството на танца, поднесен като официален спектакъл, човекът усеща все по-силно влечение към това да се завърне към корените си в стремежа си да води духовен живот, за да постигне вътрешно просветление за Божественото. С тази нагласа на мисълта той се оставя да бъде воден от традиционните източни или западни учения, които преподават упражнения за тялото: дишане, мистични хорà, медитации, ритмични движения и т.н. Всички тези практики са отправна точка на един процес на обучение, водещ към осъзнаване на развитието на духовното тяло.

Тези различни пътища могат неотменно да доведат човека до Първоизвора.

Паневритмия

Наука за хармоничните и разумни движения, основани на законите на Живата Природа[19]

- **Какво представлява Паневритмията?**
- **Етимология.**
- **Трите сили: умът, сърцето и волята.**
- **Форма, съдържание и смисъл на живота.**
- **Обща атмосфера.**
- **Седемте универсални принципа.**

Паневритмията е хармонично творческо изявление на Божественото начало във Вселената.

1. Етимология – думата Паневритмия е съставена от три корена

Пан – *Любовта като всеобщ Творчески принцип на Битието, положителен, мъжки принцип;*

Ев – *всеобщ принцип на възприемащата Любов, пазител на живота, Съграждащ, женски принцип;*

Ритъм – *всеобщ принцип на периодичността* или последователната смяна на силни и слаби времена на трептенията, *организиращ принцип.*

„Пан“ означава също *единство на Разумността и Любовта.*

„Ев“ означава също *единство на Мъдростта и възприемащата Любов, която изгражда формите.*

„Ритъм“ – *силата на разширението, на реализацията*.

2. Трите сили: ум, сърце и воля. Тези три сили могат да се изразят с равностранен триъгълник

В своите беседи Учителят Петър Дънов дава следните обяснения за „Живата геометрия“:

„Един ден вие ще разберете Живата геометрия, живите линии в Природата, които се кръстосват и образуват триъгълници, правоъгълници, петоъгълници, допирателни.“

Едни от тези линии произлизат *от ума*, други – *от сърцето*, а трети – *от волята*.

Двете страни на един триъгълник показват посоката на съзнанието, откъдето произлизат линиите на сърцето и на ума. Тези линии са противоположни, но се помиряват благодарение на третата страна на равностранния триъгълник, която представлява уравновесяващата сила на волята, която регулира двете течения на силите. Следователно равностранният триъгълник изразява силите на ума, на сърцето и на волята, които са в съвършена хармония.

На този триъгълник се основава истинският живот.

Развитието на волята е необходимо, защото без воля умът и сърцето не могат да се хармонизират и човекът не може да се реализира.

Основата на триъгълника е силата на разширението.

Паневритмията регулира физическите, духовните, умствените и волевите процеси в човека.

Тя възстановява физически човека, като подобрява дишането и кръвообръщението, стимулира функциите на организма; влияе върху облагородяването на мислите и чувствата; уравновесява психическите сили и засилва волята.

Следващият текст ще позволи да се задълбочим върху темата за

трите принципа на живота.[20]

3. Умът, сърцето и волята – форма, съдържание и смисъл на живота

„Можем да характеризираме тези три принципа на човешкия живот като три велики сили, които работят за неговото съграждане. Сами по себе си те са невидими и не можем да ги конкретизираме и изпитаме като материални сили, но те се изразяват в трите главни системи на човешкия организъм, от които можем да съдим за тяхната проява и дейност.

Принципът на ума или силата на умствения живот се обуславя от мозъчната нервна система, в която главна роля играят мозъкът, нервната система и сетивата на човека.

Принципът на сърцето или силата на чувствителността е свързана с неговата дихателна, кръвоносна и храносмилателна системи, в които главна роля играят дробовете, стомахът и кръвоносните съдове; те имат връзка с чувствата на човека.

Волята на човека, която е обусловена от най-висшата му способност – разума, е сила, която се проявява чрез тъй наречената двигателна система. Главната роля в нея играят костите, мускулите, сухожилията и крайниците.

Човекът е разумен само тогава, когато знае как да употребява различните части на тялото си. В тях трябва да има хармонична проява.“[21]

„Когато правилно мислим, това значи, че имаме всички подходящи и красиви форми, в които можем да вложим Божественото съдържание на живота, а щом имаме това съдържание, сърцето – нашите чувства – ще почне правилно да се проявява [...]. А щом имаме съдържанието, ще имаме и вътрешната сила, която ще даде смисъла на живота, в който смисъл може да се прояви човешката воля, защото само когато разумно действаме с волята си, ние живеем смислен живот.“[22]

Следователно: правилно мислене, правилно чувстване и

правилно действане са необходими за ума, сърцето и волята.

Трябва да се знае, че всяка форма е потребна, за да се изрази чрез нея едно съдържание, а всяко съдържание е необходимо, за да се изрази дълбокия вътрешен смисъл на самия живот. Следователно формата, съдържанието и смисълът са тясно свързани:

Формата – с ума, съдържанието – със сърцето и смисълът – с човешката воля.“[23]

Тук ще цитираме няколко пасажа от произведението на д-р Франсис Лефебюр[24], който говори за съзнателните движения и тяхното влияние върху характера[25].

„Основният принцип, който ще ни ръководи, е съответствието между психическото и физическото.

Един от принципите е, че определено движение отговаря на дадена мисъл и че всяко движение влияе върху характера.

Друг принцип е този на синхронната работа между определена психическа способност и съответстващия ѝ физически орган.

Кой е органът, който съответства на психическата способност, наречена воля?

Волята ни кара да действаме. На физически план ние действаме най-вече с крайниците си. В този смисъл може да се каже, че за психиката волята е това, което са крайниците за физическото тяло.

Когато искаме да развием, да моделираме волята си, ние се стараем да го направим чрез упражнения за крайниците, съчетани с волево действие.

Разумният човек трябва да изпълнява напълно съзнателно и с нужните познания това, което благодарение на Природата той е прилагал дотогава, но нередовно и непълно. Именно това е характерно за напредъка.

Това съответствие между движенията и психиката стига много по-далеч. На много мисли отговаря едно движение, за което може да се каже, че е в съответствие с тях. Впрочем

това е и смисълът на истинския танц, който иска да изрази идеите чрез движенията.“[26]

4. Паневритмията е наука за хармоничните и разумни движения, основани на законите на Живата Природа

Тези закони се основават на задълбочено познаване на силите, които действат в цялото Творение и в човешкия организъм.

„Движението на колелото на Паневритмията е повторение на вечното движение на Всемирния живот, чрез което протичат силите на Макрокосмичния живот. То крие в себе си идеята за Божественото пробуждане на човека, идеята за радостта от даването, за освобождението от мрака, за творческия устрем на човека и за всички душевни състояния, през които минава човек в своя живот; крие в себе си четирите годишни времена, приливите и отливите на морето“[27]

Чрез Паневритмията от една страна човек осъзнава енергийните течения в Природата, а от друга – тя го учи да ги приема в себе си и да ги използва за физическо, психическо и духовно обновление.

5. Космични излъчвания

Космичните лъчи проникват в пространството и активират силовите полета на нашата планета. Земята и всички организми са потопени в атмосферата на слънчевите лъчи и на излъчването на всички други небесни тела.

Според Учителя П. Дънов в днешната епоха нашата Слънчева система навлиза в нови космични области, които крият в себе си потенциала на бъдещата епоха. Създават се нови условия, които се отнасят до живота в неговата цялост. В тези нови области действат благоприятни енергийни течения за осъществяването на основните идеи и ценности, както духовни, така и материални, за развитието на човечеството.

Появата на нови елементи в живота на човечеството произтича точно от тези космични влияния, които имат физически и психически характер. Съвременният човек чувства нужда да скъса връзките си с живота, основан на „механичното знание“, и търси пътища, изградени върху познанието и органичното развитие.

Органичното развитие представлява разумното вътрешно възраждане на човека.

Човек трябва да започне с разрешаване на личните си проблеми, за да стигне след това до световните проблеми.

Паневритмията е тази форма, която може да проектира новите идеи, изразявайки ги чрез музика, движение и слово, и да повлияе на човешката природа и на Всемирния Живот.

6. Практикуване на Паневритмията – благоприятни моменти

Паневритмията е разумна обмяна на човека със силите на Живата Природа*.*

Най-благоприятните сезони за практикуване на Паневритмия са *пролетта* и *лятото*: от пролетното равноденствие – 21 или 22 март – до есенното равноденствие – 22 или 23 септември[28].

Благоприятни часове през деня.

Приливът на слънчева енергия сутрин, при изгрев слънце, е най-силен и животворен – носител на праната или жизнената енергия в атмосферата.

Именно в този момент Земята и всеки организъм, включително и човешкият, са отрицателни, т.е. приемащи. Следователно човек е предразположен да възприема положителни енергии.

„*От сутринта до обяд преминават енергиите на слънчевите течения, които слизат отгоре и отиват към центъра на Земята***.**

Следобед и до полунощ движението става обратно. Теченията на земните енергии, идващи от центъра на Земята, минават през краката и тялото и се отправят нагоре, към Слънцето.

Повърхностно погледнато, би трябвало слънчевите лъчи да са най-лечебни към един-два часа́ след обяд, когато топлината им е най-силна.

Но слънчевата топлина не е главният лечебен фактор, а други, по-високи жизнени енергии, към които Земята е най-възприемчива сутрин. Това са ултравиолетовите лъчи, които действат най-силно на нервната система, основната система, от чието добро функциониране зависят останалите системи.

От всички часове на денонощието най-благоприятни са часовете преди зазоряване и по време на изгрева на Слънцето.

Изгревът на Слънцето е живителен център, към който се насочва мисълта на великите разумни същества.“[29] *„Само диханието на Единия, Вечния оживотворява всичко.“*[30]

Аналогичен процес се извършва през годината. *От всички сезони, през пролетта жизненият поток на слънчевата енергия действа най-силно на здравето.*

„Зад видимия живот на Природата има невидим, също толкова реален живот. Човек разпознава този живот чрез душата и сърцето си. Този живот подхранва неговата мисъл и неговите чувства. Той идва от Великия Център на Божествената Разумност и ражда външните форми на Природата. Тя ги създава и им придава смисъл. Без вътрешното единение с този невидим живот Живата Природа остава затворена и няма за човека.“

Учителят П. Дънов

7. Паневритмията е създадена в съответствие със седемте универсални принципа[31]*

7.1. Принцип на разумността

Принципът на Разумността е тази Всемирна сила, която вечно съществува и прониква организма на всички живи същества, направлявайки живота им. Всичко в света е ум и разум и всичко отговаря на Принципа на Всемирното Творение.

7.2. Принцип на съответствието

Между всички неща има подобие и съответствие. Например има съответствие между тон и форма, движение и цвят, число и идея. В различните структури на живота срещаме явления, съответни на раждането и смъртта: морските приливи и отливи приличат на процесите във вътрешния живот на човека.

Знаем, че в периодичната система на химическите елементи, тези елементи, които са с подобни свойства, се подчиняват на повтарящи се ритми. Този факт се открива в спектъра на цветовете и в музиката, където всеки тон се възпроизвежда във всяка следваща октава. Наблюдаваме го и на нивото на електромагнитните трептения, където високите октави са аналогични на ниските. Доказано е, че окултната архитектура също се основава на закона на съответствието.

7.3. Принцип на трептенията или движенията

„Движението подготвя звука, защото именно трептенето произвежда звук.“ „Всичко е трептене, нищо не е статично в материята, енергията, светлината, мисълта и Духа.“ „Всяко живо същество излъчва трептения, които произтичат от мисли, чувства и желания. При животните инстинктите и чувствата са много силни, но човекът е надарен с мисъл и си служи с нея, а тя надхвърля по своята интелигентност всички останали.“

„Всичко, абсолютно всичко, което съществува във Вселената, излъчва и предава трептения, които притежават тъй фино вибрационно поле, че то убягва от сетивата на човека и не се улавя и от най-чувствителните прибори. Съществуват трептения, наречени кратки, които са заредени с огромна сила. Такива са трептенията, бликащи от Земята. Земната енергия, която се стреми да се изплъзне в стратосферата, увлича всички трептения по своя път. И когато тази земна сила не се компенсира от силата, идеща от Космоса, тогава тя създава вибрационно неравновесие, което дезорганизира живата клетка."[32]

7.4. Принцип на полярността

Полярността е основен закон във Вселената.

Има два принципа: мъжки и женски; положително и отрицателно електричество; два полюса на земята, растенията и минералите; Духът и неговото проявление – материята.

7.5. Принцип на ритъма

Друг основен и всеобщ закон, който има съответствие в Природата, е ритъмът. Ритъмът е последователна смяна на силните и слабите времена на трептенията, излъчвани от едно живо същество или всеки друг елемент. Всяко същество притежава свой собствен ритъм, който е основа на неговото равновесие.

Цялото творение се крепи върху ритъма.

Светлината блика от слънцето в ритмични пулсации, подобни на пулса на сърцето, което периодично изпраща в по-голямо или по-малко количество кръв към тялото.

Що се отнася до Паневритмията, можем да твърдим, че ако всяко упражнение се изпълнява правилно, с „неговия собствен ритъм", човек се изпълва с космичния ритъм и става възприемчив към музикалните вълни, които творят и градят материята.

7.6. Принцип за причини и последствия

Всяка причина има свое последствие и всяко последствие –

своята причина.

Всичко в живота следва посока съобразно този закон. Всичко в света има разумни причини. И ако понякога една причина ни изглежда неразумна, то е само привидно, защото зад нея стои и действа принципът на причинно-следствената връзка, от този закон не убягва нищо.

7.7. Принцип на Рода[33]

Всички неща, които съществуват в Природата, са сродни, родствени, защото в основата им лежи единството.

Например химичните елементи са наглед много различни едни от други, но в основата им лежат електрони и протони, кондензираният етер. Всички елементи не са нищо друго, освен различни комбинации на електрони. Колкото по-далеч са елементите един от друг, толкова по-малко се вижда сродството им, но то лежи по-дълбоко.

Но да се върнем на четвъртия принцип, за да изясним полярностите, които съществуват в човешкото тяло, където енергиите на живата природа са поляризирани.

Магнетизмът се проявява чрез два полюса: Север и Юг. Той е положителен, когато идва от Северния полюс, и отрицателен, когато идва от Южния полюс. Електричеството е положително и отрицателно. Коренът на дървото и клоните му също представляват двата полюса на растението.

Положителният полюс е творческата сила – мъжкият принцип.

Отрицателният полюс е съграждащата сила – женският принцип.

Тройният поляритет на човешкото тяло[34]**:**

Горната част на тялото е положителна, а долната е отрицателна. Дясната част на тялото е положителна, а лявата е отрицателна. Предната част на тялото е положителна.

Чрез дясната ръка и десния крак човек получава положителни електричество и магнетизъм. Чрез лявата ръка и левия крак човек получава отрицателни електричество и магнетизъм. *Излишъците на енергия от тялото се изхвърлят в пространството зад него, т.е. от отрицателната му страна.*

С ума и волята си човек може съзнателно да насочва тези два вида енергийни потоци и така да уравновесява силите на своя организъм. По този начин той ще е в постоянен обмен със съграждащите и творческите сили на Вселената, които ще му носят физическо, умствено, психическо и духовно обновление.

Духовната наука сравнява видимото човешко тяло с трите свята: Божествен, Духовен и Физически.

Учителят Петър Дънов определя различните части на човешкото тяло по следния начин:

Горни крайници:

- ръката от пръстите до китката представлява Божествения свят;
- ръката от китката до лакътя включително – Духовния свят;
- ръката над лакътя и рамото – Физическия свят.

Ръката от пръстите до китката от своя страна се разделя на 3 части:

- пръстите представляват Божественият свят;
- дланта на ръката – Духовния свят;
- китката – Физическия свят.

Долни крайници:

- кракът от стъпалото до глезена представлява Божествения свят;
- кракът от глезена до коляното – Духовния свят;
- бедрото и ханша – тазобедрената става – Физическия свят;

Стъпалото също се дели на 3 части.[35]

Горните и долните крайници улавят и препредават живата енергия.

Предаването на силите става, когато човек задейства волята си и влезе във връзка с Божествения Творчески Принцип.

Телата на човека – видими и невидими

- **Пробуждане на висшите латентни силии ролята на невидимите тела на човека.**
- **Тялото на човека е жив храм.**

1. Телата на човека – физическо тяло и фини тела

От най-дълбока древност Посветените и езотеричните учения са притежавали знанието, че човешкото същество е съставено от видимо физическо тяло и от няколко други фини и невидими за окото на обикновения човек тела, като физическото тяло е само отражение на другите тела, които съдържат в себе си истинската същност на човека – неговата Божествена природа.

Човешките същества притежават физическо тяло, потопено в четирите агрегатни състояния на материята. От друга страна те притежават няколко невидими тела, едно от които е астралното тяло, съставено от фина материя. То свързва съзнанието с външния свят посредством етерното тяло. Последното е съставено от още по-фина материя, в която се движат също и Земята, планетите и други небесни тела.

Според Учителя П. Дънов етерното тяло е духовният двойник на човека. То има формата на физическото тяло, но разширено с няколко сантиметра, като обвива физическата форма.

Етерното тяло е универсална енергия, която оживява всички форми, то е проводник на атмосферната прана. Праната, жизнената сила в атмосферата, се проявява в различни състояния: на физическо ниво, в областта на чувствата, на интелектуално или на ментално ниво. Без прана мисълта не може да се изяви. Без прана чувствата не могат да се проявят. Без прана волята не може да действа.

Духовният двойник или етерният двойник е свързан с цялата наша космическа вселена. Той играе ролята на: приемник, асимилатор и предавател на енергиите.

Чакрите – врати на съзнанието според традиционните учения; врати към Невидимите светове според Беинса

Дуно.

Чакрите, свързани с ендокринните жлези, са органите, които регулират физическото, емоционалното и духовното ниво в човешкия организъм.

Учителят П. Дънов казва: *„Чакрите трябва да се поддържат и хранят с известни енергии, за да се развиват нормално. Понякога върху тези органи се натрупват отрицателни енергии. В този момент се усеща при слепите очи една тежест, което показва, че паметта е обременена.“*[36]

Трябва да се правят упражнения, за да слезе отрицателната енергия до стомаха и след това, като премине през пръстите на ръцете и на краката, тя напуска тялото и отива в земята.

2. Има седем основни центъра на силата /чакри/

2.1. Чакрата *„хилядолистник“*, наричана още *коронна*, е вратата, през която човек получава Божествената енергия. С нея е свързана *епифизата*.[37] Тя е най-мистичната жлеза с вътрешна секреция. Тази жлеза е разположена над и зад хипофизата. В древността са я наричали *„третото око“*.

По този повод Учителят П. Дънов казва:

„В средата на човешкия мозък се намира тъй нареченото „летящо око на душата или вътрешното слънце на човека“. Ако това слънце не грее в човека, нищо не става от него. То играе ролята на трансформатор в човешкия организъм. Когато външната енергия прониква в мозъка на човека, този възел или окото на душата препраща тази енергия по целия мозък. То има и други свойства, освен това – да трансформира слънчевата енергия. В мозъка има и друг трансформатор, който препраща слънчевата енергия по цялото тяло[…].[38]

Човешкият мозък в своето развитие има цяла история. Първоначално е принадлежал към царството на нисшите животни. Веществото, от което се е образувал мозъкът, се е събирало в продължение на милиони години, за да придобие човек, малко по малко, способността да мисли.“

Пинеалната жлеза (епифиза) контролира и управлява функциите на другите жлези с вътрешна секреция. Ето защо я наричат *„висшия контрольор“*. Тя действа върху целия организъм.

2.2. Хипофизата в триизмерния свят представлява главната антена на човешката личност и нейната поляризация във физическия свят.

Предната част на хипофизата е носител на мощни вибрации на висшата творческа мисъл, която одухотворява материята: мъжественост, воля, устрем – движещ принцип на човешкия прогрес, творческият принцип на бащата.

Задната част на хипофизата ни разкрива необятните простори на въображението, на интуицията, на нежността, на красотата и на магнетизма – емблема на майчиното чувство, пазителка на живота – женският принцип.

Повечето от жлезите с вътрешна секреция имат отношение към физиологичните и подсъзнателните процеси. Хипофизата и епифизата са свързани с психичното и духовното състояние на човека.

2.3. Гърлената чакра, чийто физически орган е щитовидната жлеза, управлява функциите на бронхите, белите дробове и други. Когато тази жлеза е в състояние на хармония, тя улеснява пробуждането на разумните творчески сили на човека и го стимулира да ги реализира на физически план.

2.4. Сърдечната чакра. Физическият орган е тимусната жлеза. Тя регулира функциите на сърцето и на кръвообръщението. Чрез този център, който представлява символично *„светлата стаичка“, „скришното място в човека“*[39]*, става посвещението на сърцето. „Енергиите на организма, превърнати в сублимирана материя, ще служат за развиване на основните качества на Новата Култура, която е култура на Любовта. До този момент човешкото същество се е концентрирало най-вече върху своето его – низшия си аз, а сега то вече е готово за самопожертвуване и себеотдаване. Тогава ще му се разкрият законите, които направляват силите на изобилието.“*

2.5. Чакрата на слънчевия сплит регулира вегетативната нервна система. Тя извлича низшите енергии.

2.6. Сакралната чакра, която се намира в основата на гръбначния стълб, управлява функциите на репродуктивната система.

2.7. *Базисната чакра*, която се намира в най-долната част на гръбначния стълб, регулира функциите на бъбреците и на гръбначния стълб.

3. Тялото на човека е храм, който обитават духът и душата

Във всички времена човешкото тяло се е считало за небесна обител, храм на живия Бог.

Всички храмове като цяло са били изградени от 3 части и представляват стилизирана форма на човешкото тяло.

Външната част на храма представлява корема на човека, където той постига разширение на съзнанието, изясняване на различните форми на мисълта и се научава правилно да борави с низшите сили на физически план.

„Вътрешната стаичка“, „скришното място в човека“, където се извършва посвещението на сърцето, се намира в гръдния кош, там са разположени дробовете и сърцето – органите на жизнеността.

4. Главата – „светая светих“ – и нейните центрове

Главата на човека е основният център на човешкото същество, мрежата, която го свързва с Космичните сили. Когато мозъчните центрове са озарени, те осветяват цялото човешко същество.

Главата е сегашната обител на духа.

Главата е динамо, откъдето произлизат силовите линии на психо-магнетичното поле. Тези линии могат да бъдат проектирани на големи разстояния. Те са видими за окото на ясновидеца и могат да бъдат открити и по научен път – с радиестезия, парапсихология и т. н.

Ще цитираме няколко пасажа от книгата „В Царството на живата природа“ на Учителя Петър Дънов:

„Разумното на света е вечно настояще, което прониква нещата, живите организми и съществата и напълно контролира живота им.

[Тази висша разумност е самият Бог, който действува.]

Ако вземем устройството на човешкия мозък, в състава на който влизат 3 билиона и 600 милиона клетки, то последните се различават по степента на своята интелигентност.

За пример клетките, които образуват органите на наблюдение, схващане на формите, величините, тежестите, числеността и реда, имат способността да наблюдават, отбелязват и хроникират всички отношения, които съществуват между нещата във външния свят. Според степента на развитието си те се намират в предната част на мозъка и са в сравнително най-ниска степен на интелигентна проява.

Над тях се намира друг ред клетки, които стоят на по-висока степен на интелигентност: те отбелязват звуковете, цветовете и продължителността на времето – способности,

които всички одушевени същества имат.

Над тях се намира друга една група от клетки, още по-интелигентни, които разсъждават, сравняват и правят заключения за причините и последиците от фактите, които стават, и доставят знанието за тия факти на човешкия ум.

Над тях се намира още една група от клетки, най-интелигентните, които се занимават с отвлечените и невидимите неща в природата: те хроникират явления, мисли и чувства, които обикновеният човешки ум не може да схване, и ги предават на човешката душа.

Всичко това се определя от съвременната наука с думата „интуиция“, която произлиза от представката ин, което значи вътре, и корена тао – корен от един стар език, което значи Бог, Висша Разумност, висша хармония, която работи в човешката душа. Интао значи Божественото в душата на човека. Трудно е да се предаде на хората действителността на тази висша разумност по причина, че те още живеят в един свят, в който прониква малко светлина. Затова тия области представляват за тях далечни мъглявости или тъмни петна.“[40]

В момента науката с нарастващ интерес се занимава с изследване на човешкия мозък. Откритията, които тя ще направи в тази област, ще са от голямо значение за еволюцията на човечеството.

5. Пробуждане на висшите латентни сили[41]*

5.1. Чрез Паневритмията човешкото съзнание влиза в контакт с творческите и съграждащите сили на вселената.

Този резултат е постижим само когато човешкият организъм е пробудил в себе си енергийните центрове, чрез които може да се свърже със силите на Живата Природа, т.е. когато външната природа и вътрешният духовен свят вибрират в унисон.

5.1.1. Предаване.

Във всеки мозъчен център са вложени зародишите на човешката природа. Този център е свързан в Невидимия свят с Висшите Сфери чрез специфична мрежа и съответства на определена сфера и сила в Невидимия свят. Като изпълнява съзнателни и хармонични движения с тялото и крайниците, човек въздейства върху съответния център в мозъка, който се привежда в активност и започва да излъчва вълни, предавани на свой ред чрез специфичната мрежа на съответното място в Невидимия свят.

5.1.2. Получаване.

В замяна човек получава енергиите и подкрепата на Висшите сили, които се насочват и вливат в съответните центрове и съдействат за тяхното развитие.

5.1.3. Развитие.

От друга страна, всеки мозъчен център е свързан с вродена способност и с определена добродетел, чиито вложени зародиши са в латентно състояние. Чрез движенията на тялото, които съответстват на определения център, тези способности се активират и развиват. Излишните енергии се разпръскват, за да бъдат после обновени от нови приливи.

Така се пробуждат и разцъфтяват духовните, моралните и умствените сили на човека.

5.1.4. Стимулиране и подобряване на органичните функции.

Както при висшите способности на човека, и тук движението влияе върху мозъчния център, съответстващ на даден орган, като стимулира функциите и подобрява развитието му.

Всички сетива трябва да са будни, защото характерът на енергиите, които изпращаме и приемаме, зависи от степента на будност на съзнанието и от идеите, които ни занимават при изпълнение на физическите упражнения.

Тогава човек може да стане истински център, който приема, обработва и предава енергиите.

5.2. Да осъществим процесите на приемане, обработване и предаване на енергиите означава да придобием силата да управляваме тези енергии в своя организъм.

Всяко упражнение от Паневритмията е свързано с един процес на съзнанието. И затова всяко упражнение има въздействие върху определени сили в човешкия дух. Например някои упражнения имат връзка с Пробуждането, Освобождението и Творчеството на човешката душа и изпълнението им с движения стимулира тяхното действие.

На всяка идея, на всяко душевно качество съответства известно движение. Има движения на доброто, на милосърдието, на справедливостта, на любовта и на красотата. Всички добродетели си имат свои графични линии на движение, свои изразни форми.

Човек трябва да изучава всяко упражнение, да го усвои в дълбочина и да го изпълнява в ежедневния си живот. Той трябва да прави опити 10 пъти, 100 пъти, докато намери кои линии на движение отговарят на дадена добродетел.

Всеки орган на тялото си има своя духовна страна и всички органи са свързани с душевните и духовните процеси у човека.

Като се усъвършенства изпълнението на движенията, се улеснява приемането, обработването и предаването на енергиите.

Като се има предвид, че всяко упражнение от Паневритмията, както и всяка част от него (ако е сложно) е израз на определена идея, би трябвало изпълнителят да овладее до съвършенство

движението така, че наблюдателят да може да открие вложената в него идея. Човек може да постигне това чрез физически упражнения и упражнения за концентрация.

Повторението на едно движение или на поредица от координирани движения е необходимо, то ни води неизменно към постепенното откриване на идеята на упражнението и към това да го изживеем вътрешно, преди да го изразим външно. Следователно, търсеното качество на изпълнение не е еднократен акт, а продължителен процес, изискващ постоянно усилие на волята, до окончателното овладяване.

Съвършеното изпълнение на едно движение като форма зависи не само от ритмичното повторение, но и от точното разбиране на смисъла, както и от дълбочината на чувството, което ще разкрие съдържанието на упражнението.

В заключение може да се каже, че тъй като всяко упражнение е израз на особена сила от невидимите светове, тази сила, съчетана с волята на човека, действа за пробуждането на една вродена дарба, на една способност, заложена в човешкото същество, и стимулира неговото развитие.

Музика. Формули

1. Музика[42]*

Музиката на Паневритмията е създадена специално за нея и по същото време, когато са дадени и движенията.

Всяка мелодия е особена и на нея съответства точно определено упражнение, тя съдържа потенциала на идеята, на съдържанието и на формата, която я изразява. Когато се установи това съответствие, музиката има мощно въздействие. Тогава движенията стават носители на въплътените идеи.

Тази музика е в съгласие с дълбоките закони на „хармонията на сферите“ в Невидимия свят и пряко въздейства на най-възвишеното у човека.

Паневритмията е едновременно молитва, медитация, съзерцание и себеовладяване.

2. Формули или мантри и мандали, според хиндуистката традиция

При изпълнението на Паневритмията се използват формули, както ги нарича Учителят Петър Дънов, подобни на мантрите[43] и на мандалите[44].

Във връзка с това той казва:

„С всяко движение се излъчват определени енергийни течения и става обмяна между човека и Природата. Чрез движението той едновременно дава и получава. Когато движенията съответстват на тоновете, думите и идеята, те стават сила.“ – слушане

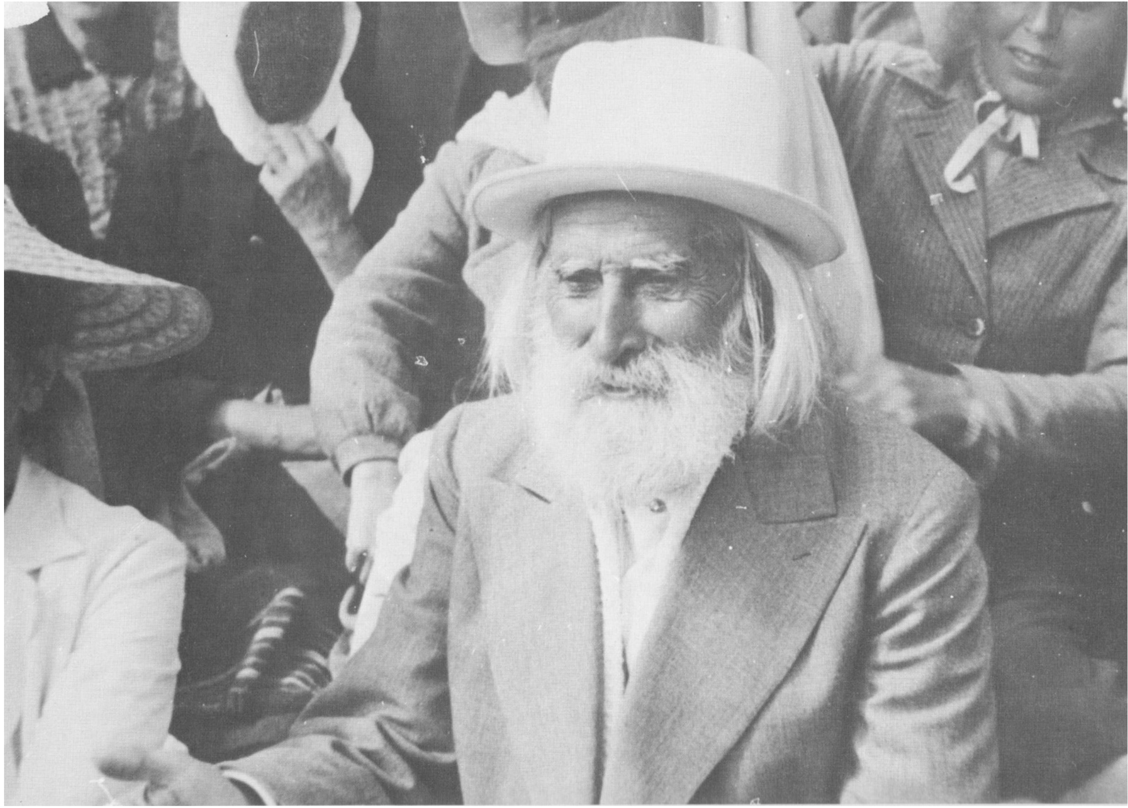
По-нататък той казва:

„Чувството трябва да е свързано с движението и това чувство трябва да се развива в образи. Това развитие е разумен, съзнателен процес.“ – визуализация

„Чрез мисълта човек трябва да проектира жив образ.

Чрез този метод човек ще развие интуицията си. А интуицията ще му разкрие все още неизвестни за него методи, с които Природата си служи, за да твори и гради .“

Текстовете на някои упражнения от Паневритмията са на древен, свещен език. Те умишлено са оставени в този си вид заради особените вибрации, които се получават при произнасянето на сричките и звуците в определен ритъм. По този начин вътрешният смисъл на формулата остава непроменен и произвежда търсения ефект на ментален, психически и физически план. Упражнения на този древен език са „Аум“ и „Изгрява слънцето“.



Три степени на движения

- **Механични, органични и психични движения**
- **Изразни форми на Паневритмията**

1. Въз основа на концепцията на Паневритмията и на преподаваните различни техники, отнасящи се или до танца, или до обикновената гимнастика, движенията могат да бъдат класифицирани в три степени: механични, органични и психични[45]*

1.1. „М*еханичните*“ движения целят развитието на мускулите, гръдния кош, гъвкавостта на тялото, също и придобиването на грациозност. Единственото им предназначение е естетическо. Тези движения са мотивирани само от външни причини, цитирани по-горе.[46]

1.2. При „*органичните*“ движения вътрешният живот взема участие, но не като ясна съзнателна мисъл.

1.3. „*Психичните*“ движения са свързани с ясна мисъл или определена идея.

Паневритмията е съчетание на психични движения, като в същото време остава в областта на органичните движения.

Движенията на Паневритмията са хармонични.

Тази хармония се състои в това, че разпределението на усилията става постепенно и обхваща всички части на тялото, без напрежение и без умора. Така Паневритмията може да се практикува без никакъв риск във всички възрасти, тя е достъпна и благотворна за всеки.

Нейните движения са „*икономични*“. Икономични в смисъл, че стигат право в целта, без загуба на енергия, без умора, постигайки най-добри резултати.

От друга страна тези упражнения подобряват дишането, укрепват нервната система, усилват мускулите и хармонично моделират тялото.

А движенията, които човек извършва в живота, без да упражнява над тях контрол с волята си, са подсъзнателните движения, които имат скрито значение. Това значение не е еднакво във всички случаи. Когато някой докосва несъзнателно някое място на главата си например, той иска или да се освободи от насъбралата се излишна енергия, или да се зареди с енергията, излъчвана от ръцете и пръстите му. Човек, който притежава знания за енергийните потоци в организма си, би могъл да регулира и стимулира процеса на обмяна и постепенно да внесе повече светлина в областите на подсъзнателния живот. Така той ще разшири кръга на съзнателния живот.

„Прекарайте мисълта си към ръцете и краката си, за да може ритъмът на Вселената да се прояви чрез вас.“ Учителят П. Дънов.

2. Паневритмията се изразява чрез най-разнообразни форми

Ръцете, краката и цялото тяло по време на изпълнение на Паневритмия чертаят линии, които образуват голямо разнообразие от форми.

Прави линии – единични и успоредни; симетрични линии; вълнообразни и криви линии; кръгове и полукръгове; елипси и триъгълници.

Изпъкналите форми дават, вдлъбнатите получават, а третият вид е комбинация от няколко форми, които имат уравновесяващ ефект.

Първите представляват Творческия принцип, вторите – Съграждащия принцип, действащ в Живата Природа. Първите изразяват решителността, волята за действие, тласъка напред, действието, докато вторите са израз на приемане, на мекота, на смирение, на помиряване и т.н.

Гръбначният стълб.
Ролята на оста Слънце-Земя

- **Позиция на тялото. Походка.**

1. Гръбначният стълб

Гръбначният стълб на човека – това е главната ос в тялото, която анатомически представлява естествената, органическа връзка между трите части на тялото. Съставена от определен брой прешлени, тази ос е гъвкава и в нея се помества гръбначният мозък.

Великата Първична Сила, органична и неорганична – сексуалната сила, се разгъва и изкачва по продължение на гръбначния стълб в хода на еволюционното развитие на човека. Тази съживителна енергия е като мощен извор, който протича през човека, за да го пречисти и да го укрепи в духовното му развитие.

От друга страна гръбначният стълб символично е връзката между това, което е горе – Духа, и това, което е долу – Материята[47]*.*

2. Оста „Слънце-Земя“ според Учителя Петър Дънов

Учителят Петър Дънов придава голямо значение на това, човек да има изправен гръбначен стълб. По този повод той казва:

„Само човек, на когото главата е ориентирана нагоре – към Слънцето, а краката – към центъра на Земята, т.е. чийто гръбначен стълб е ориентиран по оста Слънце-Земя, осъзнава дълбокия жизнен смисъл на тази ос.“

„Изпълнявайте всички възможни упражнения, като поддържате изправен гръбначен стълб.“

В текстовете *„Положение на тялото“* и *„Походка“* ще бъдат обяснени позициите на тялото и крайниците в пространството спрямо оста Слънце-Земя, за да бъдат разучавани за тяхното адаптиране към Паневритмията.

От друга гледна точка, съгласно *теорията за тройния поляритет на човешкото тяло*, изложена по-горе, ръцете и краката служат за *приематели* и *предаватели* на различни Сили в тялото.

Движенията на ръцете и краката и на тялото описват линии и форми пред тялото – в активната му предна част, тези енергии се обработват и уравновесяват, а излишната енергия се насочва към задната, отрицателна част на тялото и се изпраща навън, към Земята.

3. Положение на тялото спрямо оста „Слънце-Земя“

Търсеното положение на тялото ще се постигне по следния начин:

1. Прави се средно голяма стъпка напред, с успоредни стъпала;
2. Тялото се повдига на полупалци[48] на двата крака, с изпънати колене и изпънат гръбначен стълб;
3. Тежестта на тялото се прехвърля върху предния крак, при което тялото остава наклонено напред.

Тази ос е наклонена по вторичния диагонал, напред, приблизително на 67-68°. Можем да я наречем „динамична“, защото при правилна походка човек накланя тялото си между чистата вертикална ос и диагонала от 67°.

Тази поза или положение на тялото Учителят Петър Дънов нарича *„еволюционна поза“* и именно такова е положението на тялото, когато човек изкачва наклон.

По неволна аналогия Рудолф фон Лабан[49] го нарича диагонала *„безкрайност“.* Тази аналогия не е случайна[50].

Тази „еволюционна“ поза се преподава в Школата по танци на г-жа Фе Хелес в Париж и Ню Йорк като поза, основаваща се на теорията за Златното сечение на Питагор.

Египтяните също са я знаели и са я прилагали.

Паневритмичните упражнения дават най-добри резултати, когато се изпълняват при това положение на тялото .

Оста „Слънце-Земя“ представлява движение на живота.

4. Походка

В ежедневието човекът често деформира естествената си походка, което предизвиква смущения в организма му.

Когато ходим, ако стъпваме най-напред на петите, при всяка стъпка става силно сътресение на гръбначния стълб, което може да предизвика смущения в нервната система. Походката е здравословна, ако най-напред се стъпва на пръсти и след това се поставят ходилото и петата.

Как да се движим в триизмерното пространство?

Както вече споменахме, космическите течения действат благотворно на човека, когато съзнанието му е будно, и освен това – когато неговият инструмент, физическото тяло, е в добро състояние да приема и предава енергийните течения на Природата.

За да се осъществи по-конкретно този процес на обмяна в живота на измерението *„време“* и за да се извлече максимална полза от него, положението на тялото и походката трябва да се изучават, защото те играят много важна роля.

В един оркестър всеки музикант не настройва ли своя инструмент, преди да засвири с останалите музиканти, за да може след това да изрази хармонията и съвършено да я влее в ансамбъла?!

Много подготвителни техники позволяват на човека да навлезе в изкуството на движението. Що се отнася до изкуството на Паневритмията, от самото начало трябва да изработим и установим правилната и здравословна стойка на тялото – една необходима основа. Можем да обясним тази стойка, като се съобразим с възможностите, които ни предоставя измерението *„пространство“*.

В нашето изследване ще си послужим със следната диаграма, адаптирана и опростена за конкретния случай. Тя е съставена от

Рудолф фон Лабан – теоретик, философ и танцов педагог – през първата четвърт на XX-ти век.

Неговата теория по отношение на пространството се основава на 3-те измерения (височина, ширина, дълбочина), в които човек живее и се движи.

Тази теория придобива следните конкретни измерения. Тръгвайки от центъра – тялото – и отправяйки се във всички посоки, за да се върне накрая от периферията към центъра, Лабан определя проекциите на трите плана на движение така:

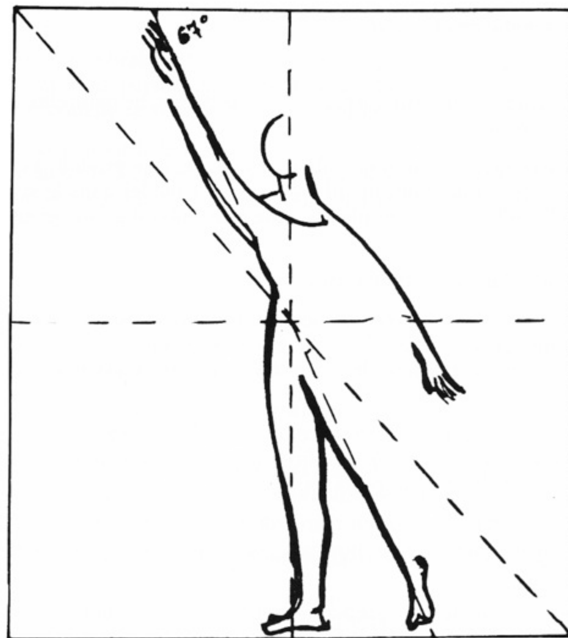
Една гама на чистите оси – в двете противоположни посоки;

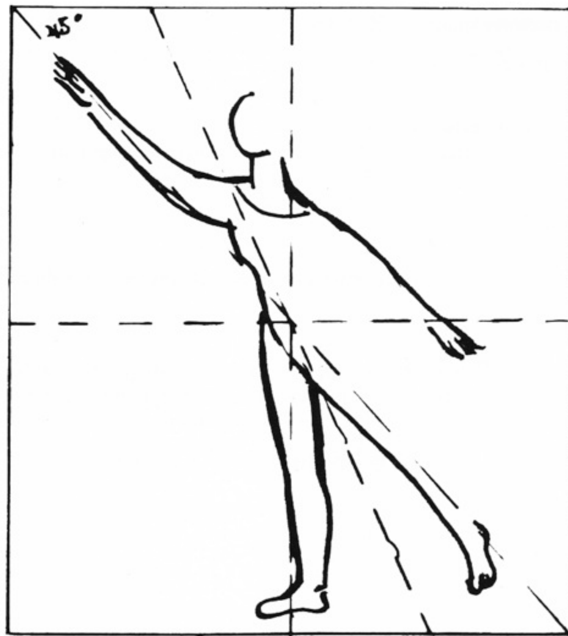
Една гама на чистите диагонали;

Една гама на вторичните диагонали,

които се намират между чистите оси и чистите диагонали.

При изпълнение на Паневритмията се използва цялото триизмерно пространство: пред тялото (предната част) и после зад него (задната част на тялото). Това са диагонали от 45° и 67° (приблизително), като задните диагонали, назад и надолу, са в противоположна посока и са продължение на предните диагонали – напред и нагоре.





В следващата глава – „28-те упражнения на Паневритмията“ – всяко упражнение е обяснено в детайли.

28-те упражнения на Паневритмията

Форма. Съдържание. Смисъл.
Илюстрации.

Учителят Петър Дънов изискваше от своите ученици концентрация на мисълта при изпълнение на Паневритмията и държеше на точното изпълнение на движенията.

Разположение на Основните елементи в кръга на Паневритмията:

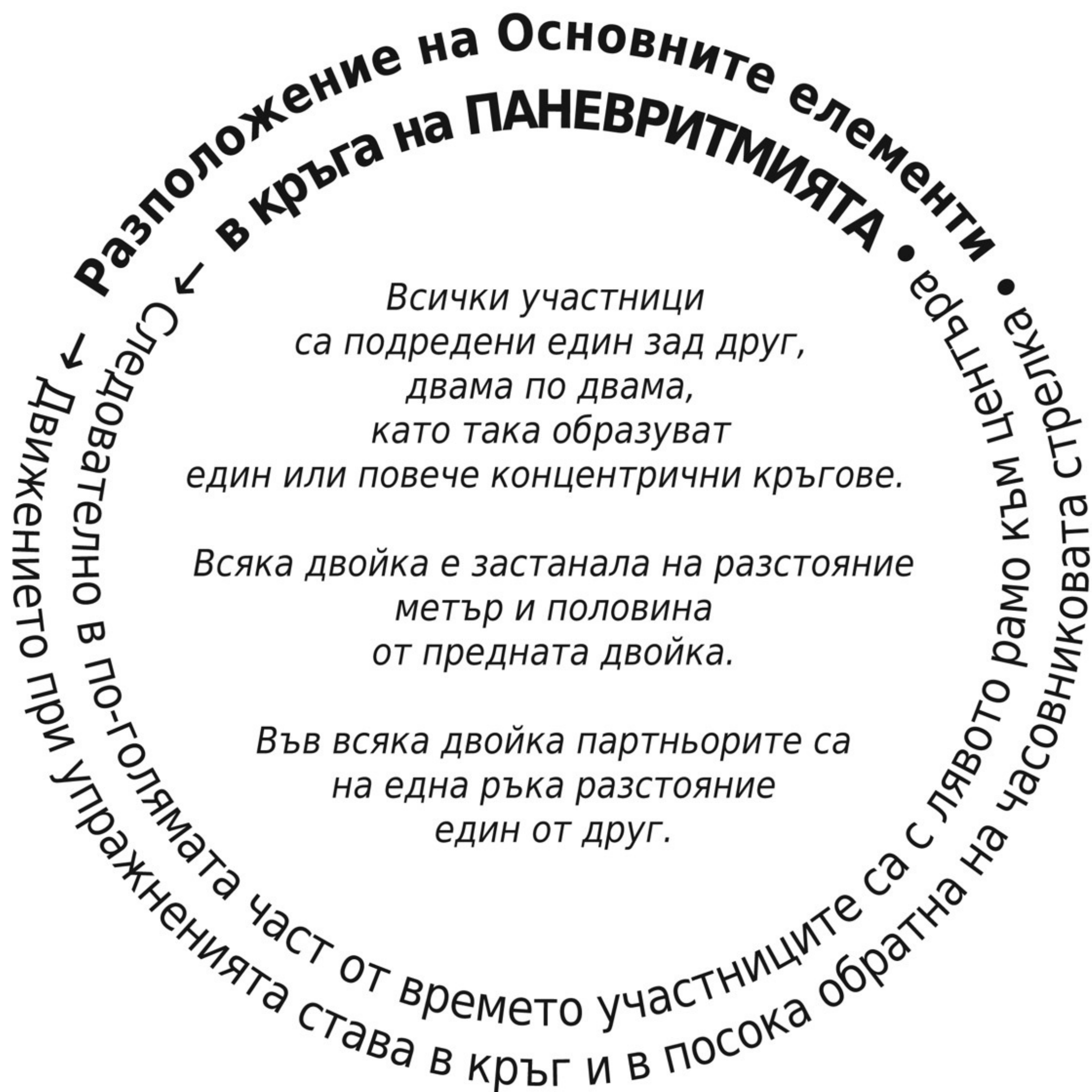
Всички участници са подредени един зад друг, двама по двама[51], като така образуват един или повече концентрични кръгове.

Всяка двойка е застанала на разстояние метър и половина от предната двойка.

Във всяка двойка партньорите са на една ръка разстояние един от друг.

Следователно, в по-голямата част от времето участниците са с лявото рамо към центъра.

Движението при упражненията се извършва в кръг и в посока, обратна на часовниковата стрелка.



Разположение на Основните елементи
в кръга на ПАНЕВРИТМИЯТА
← Движението при упражненията става в кръг и в посока обратна на часовниковата стрелка
← Следователно в по-голямата част от времето участниците са с лявото рамо към центъра

Всички участници
са подредени един зад друг,
двама по двама,
като така образуват
един или повече концентрични кръгове.

Всяка двойка е застанала на разстояние
метър и половина
от предната двойка.

Във всяка двойка партньорите са
на една ръка разстояние
един от друг.

Първите 10 упражнения от Паневритмията се наричат „Първият ден на Пролетта“.

Те са свързани и се изпълняват последователно, без прекъсване.

Тези упражнения представляват въведение в Новия живот, както през пролетта силите на Макрокосмоса прииждат изобилно, събуждат от дълбокия зимен сън всички живи организми и ги подтикват към растеж.

Същият процес се извършва във вътрешния живот на човека, когато в определен момент душата се пробуди за Нов живот, Живота на Всемирното Божествено космично съзнание.

1-во упражнение – „Пробуждане“

В това упражнение първоначалната позиция е следната: ръцете са вдигнати хоризонтално от двете страни на тялото, сгънати в лактите, със събрани пръсти, поставени в раменната ямка. Това показва, че човекът е затворен, вглъбен в себе си, съзнанието му е в очакване, като посято в земята зрънце, което чака благоприятния момент да пробие плътните слоеве на почвата и да достигне светлината.

Първото движение е разтваряне на ръцете встрани, то е символ, че човекът се пробужда за истинския живот, Божествената Природа се пробужда в него. Това е ново състояние на съзнанието, в което скритите сили, вложени в човека, постепенно разцъфтяват.

Това е творческият, положителен, мъжки принцип, който първоначално действа във Вселената.

Като разтваря ръце, човек излъчва енергии. Като предаваме енергиите, изразяваме действието на творческия принцип.

След това ръцете се връщат отново на раменете, за да изразят приемането на енергиите. Човек се събира в себе си, съсредоточава се и обработва енергиите, които е получил.

Така се изразява възприемащият принцип, пазител на живота, женският принцип[52].

Човекът се отваря за този живот, после се затваря и наново се отваря, докато се убеди в своя избор. Той се учи да дава това, което е получил.

Когато човек достигне предела на крайното[53], което е геоцентричната или материалистичната концепция, една искра избликва от дълбините на неговото същество и той започва да долавя съществуването на един друг, вътрешен живот, живота на душата и духа.

Когато Божествената природа се пробуди в човека, той

усеща, че индивидуалното и общото са едно и се сливат в него и че той е частица от това единство, от това Цяло.

Когато Божественото се проявява в нас, то ни разкрива смисъла на живота, донасяйки голямото благо, което влива непрестанна радост в душата.

Това упражнение се нарича „Пробуждане“, понеже приемането на идеята за даване на възприетото представлява за човека Пробуждане на съзнанието, което дотогава е било ограничено в егоцентричния личен живот.

Това развитие е навлизане в по-широката област на целокупния живот. То е начало на проявлението на човешката душа, която трябва да се изяви в цялата си красота.

Творческият – мъжки принцип действа в това упражнение.

1-во упражнение – „Пробуждане“

Мелодия № 1 се изпълнява 2 пъти – 40 такта.

Изходно положение:

Всички изпълнители са застанали, както бе описано по-горе: краката събрани, ръцете на раменете, лакти хоризонтално встрани, пръстите свити, поставени в раменната ямка, като палецът е поставен върху показалеца. (Виж сн. 1)[54]

Ход на движенията:

1-ви такт – стъпка с *десния крак напред*, като едновременно с това ръцете се разтварят плавно, описвайки възходящи дъги от двете страни на тялото и се спускат до хоризонтално положение с длани, обърнати нагоре. (Сн. 2)

2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред и едновременно с това ръцете се връщат по обратния път в изходно положение. (Сн. 3)

1.

2.

3.

В следващите тактове се повтарят движенията от първите два такта до края на мелодия № 1 или 40 такта. На 40-ия такт – стъпка с левия крак и ръцете се връщат за миг в изходното положение, за да започнат следващото упражнение чрез кратко преходно движение[55] – ръцете се плъзгат на височината на гърдите. Вижте описанието на изходно положение на упражнение № 2.

2-ро упражнение – „Примирение“

Преобладаващите движения в това упражнение са магнетични, вдлъбнати дъгообразни линии, израз на примирение.

Те излъчват магнетизъм и получават в замяна магнетични енергии от Живата Природа.

По обратния път ръцете се прибират пред тялото и в образувания от двете събрани ръце триъгълник, където противоположните пръсти се докосват, положителният магнетизъм на едната ръка среща отрицателния магнетизъм на другата, които взаимно се проникват. Става поляризация, постига се равновесие и хармония.

Това упражнение помага да се разрешат противоречията чрез мекота и примирение. И наистина, пред човека с пробудено Божествено съзнание се открива нов път, който го подтиква с поведението си да преодолява трудностите по нов начин, чрез нежност и примирение – основни качества на сърцето, на женското начало в човешкото същество.

„Нежността подготвя пътя на Любовта. Нежността тръст[56] *смазана не настъпва и замъждяло кандило не угасва. Тя внася на Земята сиянието на Ангелския свят.“*[57]

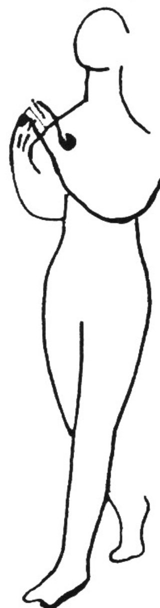
В упражнението „Примирение“ действат Силите на приемащата Любов, на съграждащия женски принцип.

2-ро упражнение – „Примирение“

Мелодия № 2 – 30 такта

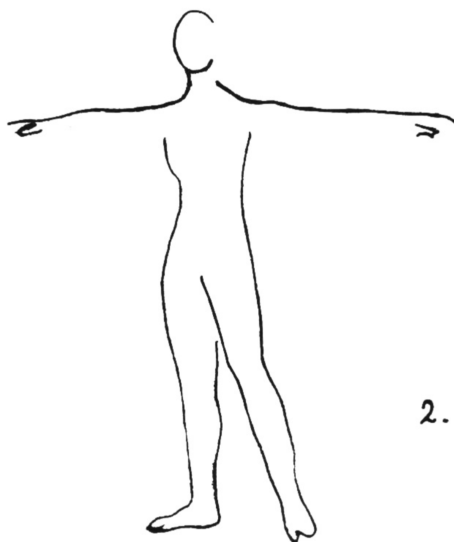
__**Изходно положение:**__

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са пред гърдите, противоположните пръсти се докосват, образувайки триъгълник с върха нагоре. (Виж Рис. 1)



<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред, едновременно с това ръцете се разделят, описвайки плавно леко извити дъги надолу и се издигат встрани, като заемат хоризонтално положение с длани, обърнати надолу. (Рис. 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред, едновременно с това ръцете правят обратни дъги и се връщат в изходно положение. (Рис. 1)

В следващите тактове се повтарят движенията от първите два

такта до края на мелодия № 2 или 30 такта.

На 30-и такт – едновременно със стъпката с левия крак напред, ръцете се връщат и се поставят на гърдите. Вижте описанието на упражнение № 3.

3-то упражнение – „Даване“

Движенията на това упражнение – *даване и получаване* – изразяват обмяната между вътрешния и външния живот на човека – между нас и силите на Живата Природа. Каквото човек е приел от Природата, трябва да го обработи и да го даде. Ако задържи тези дарове само за себе си, ще заприлича на пълен съд с вода, който никога не се изпразва и водата му е застояла, тъй като не се обновява. А когато човек дава, той получава в замяна, както бликащият извор излива водите си непрестанно, за да получава все нови и нови струи.

Това е процес на обмяна, който ще се извърши в човека; той ще се почувства възроден, радостен и в добро разположение.

Това движение, където мисълта е свързана с тъй изразителния жест на даването, действа магически върху характера на този, който го повтаря ежедневно. То му помага да осъзнае Великия принцип на даването и на любовта. *Човек, пробуден за своята Божествена Природа и за Любовта, трябва да научи какво е даването, какво е щедростта.*

„В това упражнение е вложен потенциалът на основните качества, които ще се развият в човека по време на Новата култура, която иде. Подготвяйки се още в настоящето, човекът ще може да се превърне в пионер на тази култура, която ще бъде култура на жертвата на неговото его, на даването, на самоотричането за другите.“[58]

„Познаването на закона за даването и приемането е неизбежно, защото той поддържа физическото и духовно равновесие у човека.“

3-то упражнение – „Даване“

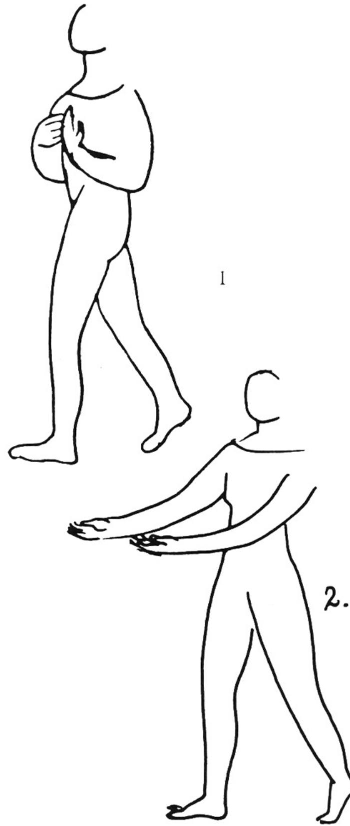
Мелодия № 3 – 34 такта.

<u>Изходно положение</u>:

Тежестта на тялото е върху левия крак, пръстите на ръцете са поставени на гърдите, с длани, обърнати навътре, а от лакътя до китката са леко отпуснати покрай тялото. (Рис. 1)

<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това ръцете също се изнасят напред със заоблено движение, до височината на кръста, което наподобява жеста на даване. (Рис. 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред и едновременно с това ръцете се връщат по обратния път и заемат изходно положение. (Рис. 1)

В следващите тактове се повтарят движенията от първите два такта до края на мелодия № 3 или 34 такта. На 34-тия такт – едновременно със стъпката с левия крак напред ръцете се връщат и се поставят на гърдите в изходно положение, за да се премине без преходно движение към следващото упражнение.

4-то упражнение – „Възлизане“

Последователните движения напред и в диагонал от 67,5° първо с дясна, а после с лява ръка изразяват *Вечния път на живота, на слизането и възлизането,* както приливът и отливът, които се повтарят до безкрай.

Страданието, сиромашията са долина, това са мракът и нощта, а радостта, богатството са връх, това са светлината и денят.

Тези две състояния постоянно присъстват в човешкия живот и в природния ред. Дори и при ходенето кракът се вдига – това е възлизане, после отново се слага на земята – това е слизане.

Дали човек слиза или възлиза, той трябва да приеме, че този процес е част от пътя на живота. Защото ако не слезе, не може и да се качи.

Вдигането на дясната ръка означава, че е активен умът, а вдигането на лявата ръка показва, че сърцето е в действие.

Това упражнение улеснява човека да разбира вечния път на живота, който би трябвало да следва и да има правилно отношение към него[59].

„Когато една душа се пробуди от дълбокия сън в материалния свят, всякога отправя погледа си нагоре, към висините на Духа. Планината е символ на Божествения Свят, свещено място, където душата, пробудена за Божествения живот, възлиза, за да почерпи Сили и Светлина, необходими ѝ за нейния земен път.¨[…][60] *Самото изкачване на планината помага на човека да превъзмогне инертността на материята, да разшири хоризонта на своята мисъл, на своите идеи и да постигне чистотата на своето сърце.“*

4-то упражнение – „Възлизане“

Мелодия № 4 – 26 такта.

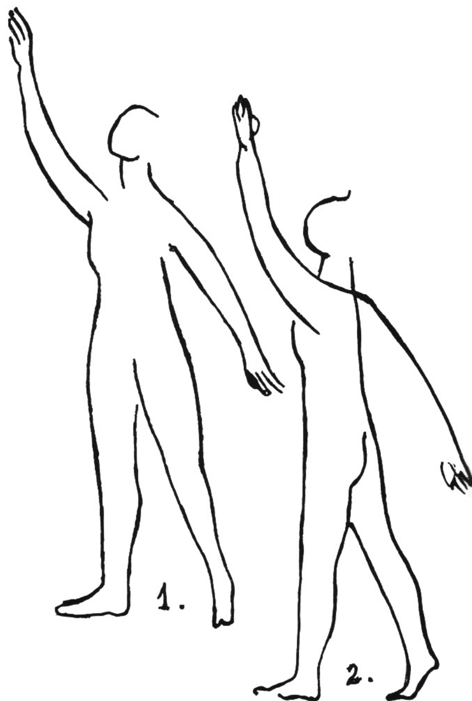
Изходно положение:

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете – свити в лактите и поставени на гърдите.

Ход на движенията:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *дясната ръка* се издига напред, после нагоре в диагонал до 67,5°, с длан напред, докато лявата ръка се движи надолу и назад, зад тялото, като продължение на горния диагонал, с длан обърната нагоре. (Рис. 1)

2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред, едновременно с това двете ръце разменят симетрично местата си, като с непрекъснато движение описват равноотдалечени дъги нагоре и напред, надолу и назад. (Рис. 2)



В следващите тактове се повтарят движенията от първите два такта до края на мелодия № 4 или 26 такта. На 26-ия такт със стъпка с левия крак и повдигане на лявата ръка напред се преминава към упражнение № 5 без преходно движение.

5-о упражнение – „Вдигане“

Двете ръце се вдигат едновременно напред в диагонал от 67,5°, след това се снемат и завършват движението си зад тялото. Вдигането на ръцете – това е приемане на светлината на новото и изгряващото, на това, което иде от Божествения свят.

Тези движения изразяват силата, която движи човека напред по жизнения му път, към бъдещето.

Снемането на ръцете и насочването им зад тялото говори, че приемайки новия живот, старото се оставя назад в миналото.

Едновременното вдигане на двете ръце показва свързването на ума и на сърцето, което придава на това движение още по-мощна сила[61].

„Издигането е копнежът на душата към всичко, което е красиво и възвишено; това също е зов към всички души да тръгнат по този път.“

„Нежна радост изпълва човека. В съзнанието му изниква представата за един непознат дотогава живот, за който е имал предчувствие, стремял се е към него, а сега открива пътя към този живот. В душата му се заражда решителност да върви по този път, изоставяйки старите възгледи. Нови сили се пробуждат в него.“

5-о упражнение – „Вдигане“

Мелодия № 5 – 26 такта.

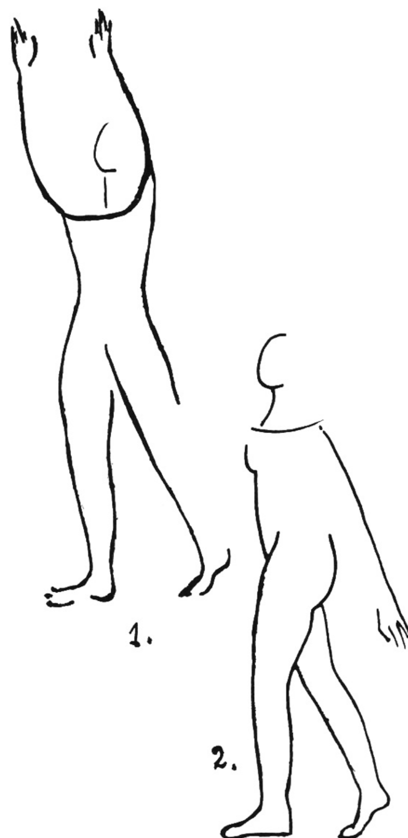
<u>Изходно положение</u>:

Тежестта на тялото е върху левия крак и ръцете са в последната позиция на предишното упражнение: лявата ръка е вдигната напред, а дясната е зад тялото. Упражнението се свързва с предишното без прекъсване на движенията.

<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това дясната ръка, описвайки полукръг отзад напред, застава успоредно на лявата ръка, като двете ръце са в диагонал от 67,5°, с длани напред. (Рис. 1)

2-ри такт: Стъпка с *левия крак* напред и двете ръце се спускат успоредно, описвайки низходящи дъги и се изнасят зад тялото, от двете му страни, с длани нагоре. (Рис. 2)



В следващите тактове се повтарят движенията от първите два такта. На 26-ия такт тежестта на тялото е върху левия крак, двете ръце са зад тялото и на 3-то време от този такт, чрез кратко преходно движение лявата ръка се поставя на кръста, а дясната се опира на гърдите – изходно положение за следващото упражнение № 6.

6-о упражнение – „Отваряне“

Да се отворим за добрите мисли и за добрите чувства

Дясната ръка, после лявата на свой ред се отварят настрани и се връщат пред гърдите. В това упражнение движението с дясната ръка е за примиряване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка – за разрешаване на проблемите на сърцето.

С движенията на ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват пречките от светлия път на душата, за да може тя да започне своя възход.

„За да вникне и разбере законите на Природата, човек трябва да се отвори за нея. Това е движението отваряне и след като се е отворил и освободил, той се затваря, т.е. затваря се за влиянията на миналото. [62]

Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. А това, което отваря, е настоящето, това е нашата действаща воля.“

Това упражнение може да се нарече:

Метод, с който се учим логически правилно и разумно да правим своите заключения в областта на мислите и чувствата[63].

6-о упражнение – „Отваряне“[64]

1. Отваряне за добрите мисли

2. Отваряне за добрите чувства

Мелодия № 6 – 40 такта

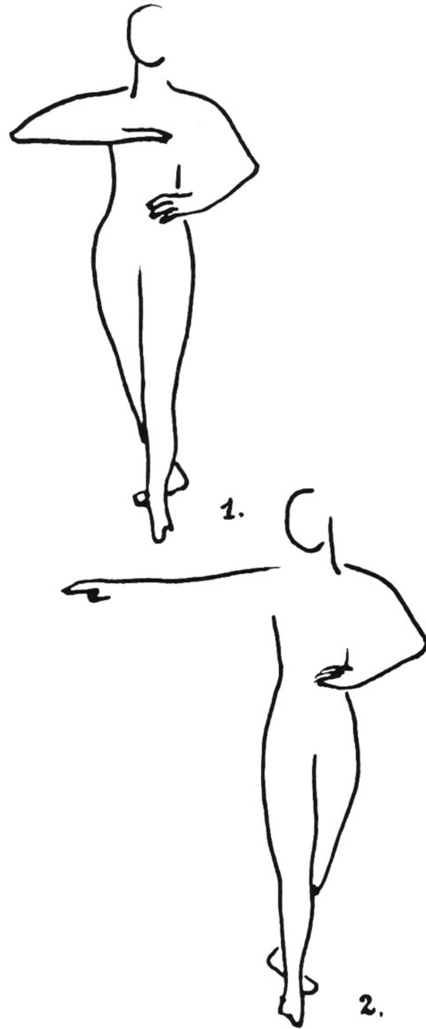
1. Отваряне за добрите мисли – 18 такта[65].

Изходно положение:

Тежестта на тялото е върху левия крак, лявата ръка е поставена на кръста, с палеца назад, а дясната ръка, с длан надолу, е опряна с палеца до гърдите. (Рис. 1)

<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това дясната ръка се отваря плавно, описвайки дъга напред и встрани до хоризонтално положение, с длан надолу. (Рис. 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред и едновременно с това дясната ръка се връща по обратния път в изходно положение. (Рис. 1)

Движенията от първите два такта се повтарят до *18-и такт включително;* тежестта е на левия крак, а дясната ръка се връща в изходно положение[66].

2. Отваряне за добрите чувства – 22 такта

смяна на ръцете

19-и такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *лявата ръка се отваря наляво* до хоризонтално положение[67]; същевременно дясната ръка се поставя на кръста.

20-и такт – стъпка с *левия крак* напред, лявата ръка се връща по обратния път.

Тези движения се повтарят до края на мелодията или 40 такта.

На 40-ия такт, със стъпката на левия крак напред и лява ръка, изнесена хоризонтално встрани, на 3-то време от същия такт двете ръце се поставят пред тялото, на височината на гръдната кост, със свити юмруци. Това е преходното движение към следващото упражнение № 7.

7-о упражнение – „Освобождаване“

Ръцете са пред тялото, под наклон на височината на гръдната кост, пръстите са свити в юмруци, с опрени един срещу друг палци – много изразителна, затворена позиция. Ръцете се движат надолу и със силен замах се разделят, разтварят се на двете страни в низходяща дъга, после се издигат до хоризонтално положение с длани, отворени надолу.

Това решително движение означава *скъсване с всичко, което досега е било препятствие за разцъфтяване на душата, приключване със стария живот, отхвърляне грешките на миналото, освобождаване от вековните спънки и придобиване на Нов живот*.

Енергиите, които това упражнение освобождава, помагат на човека да се спре по наклона, да тръгне отново в правилната посока, която ще го изведе на възходящия път, към неизчерпаемите извори на Космичния живот.

Това упражнение казва на човека: „Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в живота на вечния изгрев, влез в радостта на Любовта.“

С тези движения изпълнителите от Кръга на Паневритмията изпращат и в света, в концентрирана мисъл, импулс за вътрешно освобождение, за да работи в съзнанието на колективното човечество[68].

Упражнението има за цел да усили действието на волята.

„За да придобие вътрешна свобода, човешкото съзнание трябва да премине през три състояния:

За да бъде човек свободен, той трябва в даден момент да бъде готов, да вземе онова решение да върши всичко, което Божественият Разум изисква, а Той изисква да се примирим всички.

За да бъде човек свободен, той трябва да се издигне над света

на сетивните възприятия на конкретното мислене. Това означава, че той трябва да пробуди в себе си причинното мислене, което е единственият начин да се проникне в Невидимия свят. Именно причинното мислене изяснява процесите в живота като съотношение между минало, настояще и бъдеще и съответствието с Космичните закони.

Човек трябва да се издигне над предразсъдъците и условностите, догмите и религиозните ритуали, които действат по закона на насилието. Всички същества са отговорни за действията си пред Бога. Всяка разумна власт е от Бога дадена. Бог е внимателен към тази власт и държи отговорни всички онези, които ѝ служат. И ако сме наказани, ако ние страдаме, то е поради нашето неприемане на това, което идва от Божествения Разум, който се стреми да направи човека свободен и хората да поискат да познаят Истината.“[69]

7-о упражнение – „Освобождаване“

Да се освободим от грешките на миналото

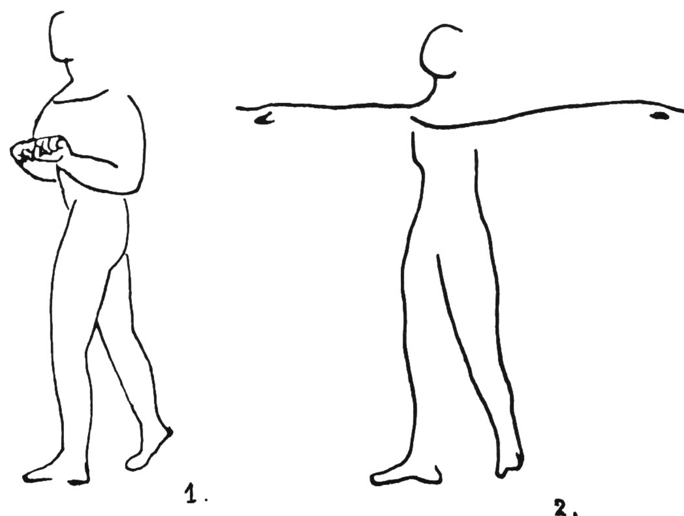
Мелодия № 7 – 40 такта.

<u>Изходно положение</u>:

Тежестта на тялото е върху левия крак, двете ръце са поставени под наклон отпред, на височината на гръдната кост, със свити юмруци, с палци върху другите пръсти, палците са опрени един срещу друг. (Рис. 1)

<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и *ръцете се разделят* с жест, сякаш късат тъкан, решително се разтварят встрани, описвайки низходящи дъги, и се издигат до хоризонтално положение с длани, обърнати надолу. (Рис. 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак напред* и едновременно с това ръцете се връщат по обратния път до изходно положение. (Рис. 1)

Тези движения се повтарят до края на мелодията или 40 такта. На 40-ия такт – стъпка с левия крак напред, ръцете се връщат в изходното положение – със свити юмруци.

Без преходно движение се преминава към следващото упражнение № 8.

8-о упражнение – „Пляскане“

Плясканeто с ръце в това упражнение изразява радостта на *човека от това, че се е освободил* от кармичните и неестествени връзки. Едва след като се е освободил, човек осъзнава колко е бил ограничен.

След плясканeто ръцете се отварят с длани нагоре – това е радостта на цветето, което напролет е разтворило за пръв път своето венче на слънчевите лъчи; това е радостта на пеперудата, която е излетяла от пашкула; *това е радостта на душата, разцъфтяла за светлината. Душата е добила освобождение.*[70]

„Човекът, който се въплъщава на земята, трябва да учи. Животът е висше училище, където се преподават най-разнообразни уроци. Страданията и радостите са уроци, които човек трябва да изучава в дълбочина; той ще опознава страданието и радостта, докато обърне лицето си към Бога.

Да обърне лицето си към Бога означава да работи с методите на Любовта, която носи топлина и живот на човешкото същество; да работи с методите на Мъдростта, която носи светлина на ума; да работи с методите на Истината, която прави човека свободен и разширява неговото съзнание.

Този, който работи с тези три Космични сили, ще успява във всичко, което предприема в живота.“

8-о упражнение – „Пляскане“
Радостта да бъдеш свободен.

Мелодия № 8 – 40 такта.

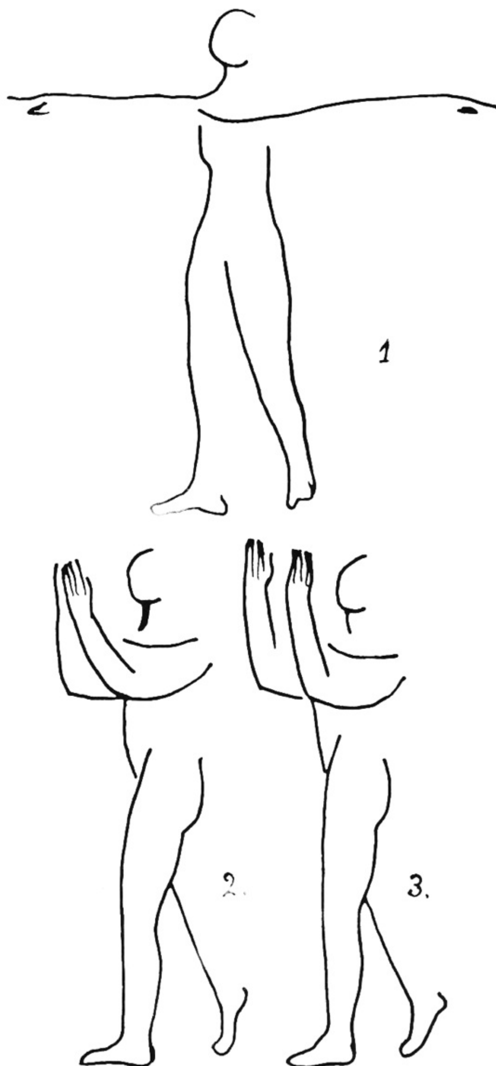
Изходно положение:
Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете се намират в крайната позиция от предишното упражнение, със свити юмруци пред гърдите, без преходно движение.

<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *ръцете с* леко дъгообразно движение се спускат надолу и *се разтварят* хоризонтално *встрани*, с длани надолу. (Рис. 1)

2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред, като ръцете със същото леко дъгообразно движение се спускат надолу и се връщат по обратния път, пляскат на височината на лицето (Рис. 2)

и се издигат леко нагоре, пред лицето, разтваряйки се като чашка на цвете. (Рис. 3)



3-ти такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *ръцете описват две леки низходящи* и равноотдалечени *дъги*, без да се докосват, спускат се, после *се разтварят*

хоризонтално встрани, както в 1-ви *такт.*

Тези движения се повтарят до края на мелодията или 40 такта. На 40-ия такт – стъпка с левия крак напред, ръцете след последното пляскане се спускат, за да се поставят пред устата, и без преходно движение се преминава към упражнение № 9.

9-о упражнение – „Чистене“

Пръстите на ръцете са поставени пред устата, палецът, показалецът и средният пръст са събрани, а останалите са свободни и леко закръглени. Ръцете се разгъват с леко дъгообразно движение пред тялото, разтварят се встрани и заемат хоризонтално положение. Пръстите се отварят, сякаш сеят семена. При това движение се духва през устата, устните, полуотворени, изговарят придихателно „ху“.

Дихането е Божественото Слово, което внася чистота.

Вдишването е възприемане; издишването – чистене. Движението на ръцете, които се разтварят встрани, е посяване на Словото.

„Интензивен е животът на ученика! Ученикът преживява радости и дълбоки скърби, каквито светът не познава. Това е скръбта на всички посадени семенца в тъмната земя.“[71]

„След като се придобият знанията, т.е. семето е посято, устременият към духовен живот е подложен на изпитанието на самотата, на тишината и на тъмнината. Преминавайки тези изпитания, в борбата за оцеляване душата укрепва. Обработването, алхимията са в техния краен стадий, нови сили приждат и ще породят творческия устрем. Именно в този момент става въплъщаването, раждането, връщането към живота. От интензивността на вътрешната работа зависи духовното излъчване на човека.“

Това упражнение изразява възприемането на Словото, то представя как Словото, което се дава устно от великите мъдреци, трябва да се внесе в живота на хората. Израз е на женския принцип.

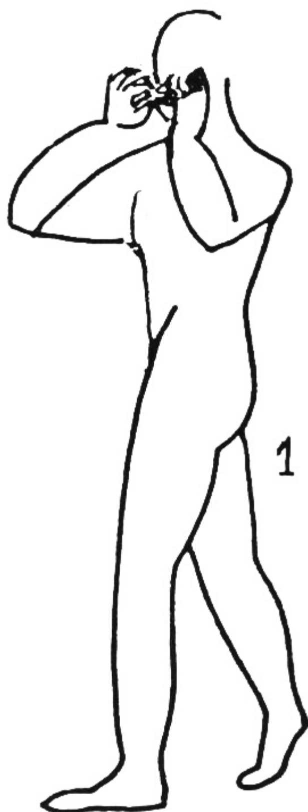
Упражнението е метод за постигане на чисти мисли и чувства, за извършване на благородни постъпки.[72]

9-о упражнение – „Чистене“ – Трансформация
Сеитба на Словото Божие

Мелодия № 9 е мелодия № 1 – 40 такта.

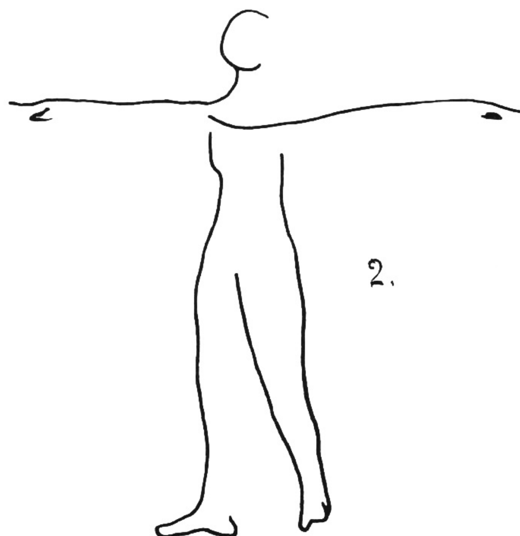
<u>Изходно положение</u>:

Тежестта на тялото е върху левия крак, пръстите са поставени пред устата, палецът, показалецът и средният пръст са събрани, а останалите са леко отворени и закръглени, длани, обърнати напред. (Рис. 1)



<u>Ход на движенията</u>:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *ръцете*, описвайки леко извити дъги, с плавно непрекъснато движение *се разтварят* встрани до хоризонтално положение, сякаш сеят семена. *При това движение се духва леко през устата с полуотворени устни.* (Рис. 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред, *ръцете се връщат по обратния път* до изходно положение пред устата. *При това движение се вдишва през носа.* (Рис. 1)

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 9 или 40 такта. На 40-ия такт стъпка с левия крак напред, ръцете се събират пред устата и без преходно движение започва следващото упражнение № 10.

10-о упражнение – „Летене“

За да постигне пълнота, човешкото същество преминава през изпитанието на мълчанието, саможертвата, себеотрицанието. След състоянието на неосъзнатост, както семето се събужда от съня и пораства, така и *човек, като придобие светъл ум и сърце, се отваря за новите идеи.*

Изпълнен с нови сили, той се освобождава от тъмнината и се връща към живота. „Това е радостта на всички поникнали цветя, излезли на светлина.“[73]

Тези вълнообразни движения на ръцете и китките представляват силата, която позволява придобиване на светлина в себе си, на знание, както и стремеж за повдигане на човека.

Тук светлината е символично изразена във физически движения в ритъма на Прилива и Отлива, такава, каквато идва при нас от Космоса. Благодарение на светлината семената растат и разцъфват.

Това упражнение означава, че всичко, което е посято, трябва да възрасне; плодовете трябва да узреят и човекът трябва да се ползва от тях.

Тези движения могат да се нарекат още правилен път за разпространение и възрастване на Божието слово в живота.

Упражнението е израз на *мъжкия* принцип.

10-о упражнение – „Летене“

Разпръскване на светлинните вълни

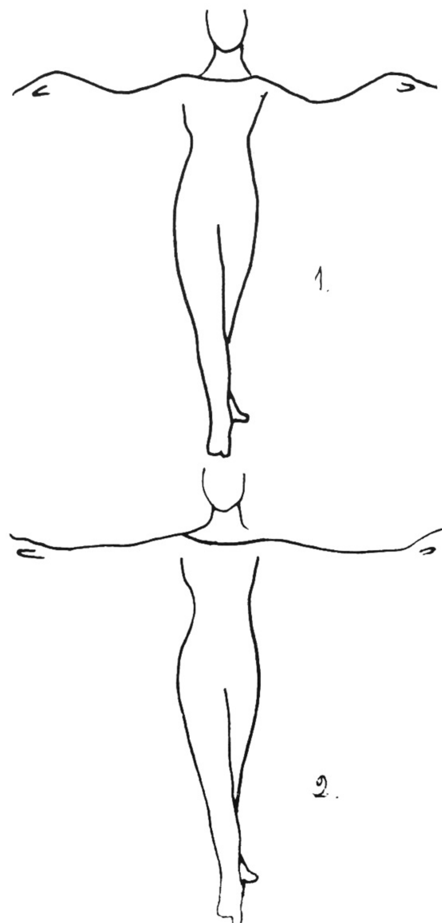
Мелодия № 10 съвпада с мелодия № 2 – 30 такта.

Изходно положение:

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са пред устата, изходно положение – от предходното упражнение № 9.

Ход на движенията:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това ръцете плавно се отварят, протегнати хоризонтално встрани, с длани надолу. С леки вълнообразни огъвания на лактите, китките и пръстите ръцете подчертават движението нагоре, напомнящо птица в полет, и дават израз на желанието да се премине видимата граница на ръцете, за да се излъчат вълните в пространството. (Рис. 1 и 2)



2-ри такт – стъпка с *левия крак* напред, *ръцете повтарят същите движения* от 1-ви такт.

Тези движения на ръцете се повтарят при всяка стъпка, до края на мелодия № 9 или 30 такта. На 30-ия такт – стъпка с левия крак напред, десният крак се прибира до левия, а ръцете се спускат покрай тялото.

Край на първи цикъл

11-о упражнение – „Евера“

При това упражнение тялото се обръща последователно надясно, после наляво и всяко обръщане е последвано от движение напред, в основната посока.

Позицията, при която лицето е към центъра и ръцете са вдигнати в страничния диагонал наляво, означава *придобиване на Любовта.*

Обръщането с гръб към центъра, а ръцете вдигнати надясно, означава придобиване на Мъдростта.

Обръщането напред, към основната посока на движение, изразява устрема на човешкото същество да се повдигне и неговия стремеж да достигне Истината.[74]

„Любовта е бащата и майката на света. Тя е създала всичко живо под слънцето... Тя е родила слънцата. Всъщност Космосът е необятното проявление на Любовта. Човек трябва да съзнае, че Животът е дар, любовен дар. Мощният двигател на Целокупния живот, това е Любовта. Тя е велика, мощна Сила, защото управлява всичко и всичко ѝ се подчинява.“[75]

„Мъдростта е дълбоката наука за законите на Природата. В нашата култура тя ще покаже методите за приложението на Любовта в живота. Щом като Мъдростта изгрее в човешката душа, всяко нещо в ума на човека отива на своето място. Всички идеи стават ясни, определени и идват в пълна хармония. [...][76] *Той вижда да се разкрива пред неговия дух необятно поле за работа. [...]*[77] *Именно тогава човек започва да се реализира.“*

„Любовта във Всемира създава живота, а Мъдростта го крепи. Тези два принципа, приложени в живота, помагат за повдигането на света.“

„Истината сама по себе си е нещо конкретно, реално, неизменяемо. Тя е Вечна Светлина, Вечна Мъдрост, Вечна Любов, Вечна Правда, Вечен Живот. Когато преминем през тези

пет състояния, ние добиваме понятие за Истината.[78]

Истината е това, в което Любовта и Мъдростта действат съвкупно. Истината е крайният резултат на Вечността.“[79]

Това упражнение помага на човека да разбере в дълбочина *смисъла и съдържанието на трите велики принципа на живота: Любовта, Мъдростта и Истината.*

Преходно движение

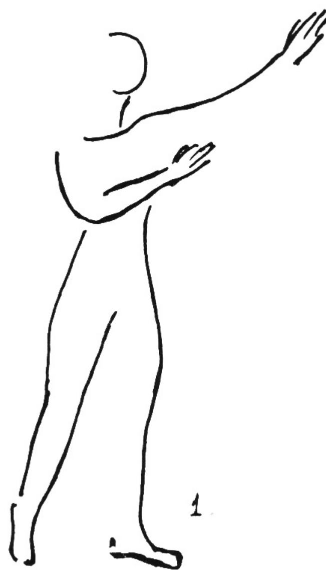
Всеки участник остава на мястото си в двата концентрични кръга и прави ¼ обръщане[80] *наляво, с лице към центъра.*

11-о упражнение – „Евера“

Мелодия № 11 – 68 такта.[81]

Изходно положение:

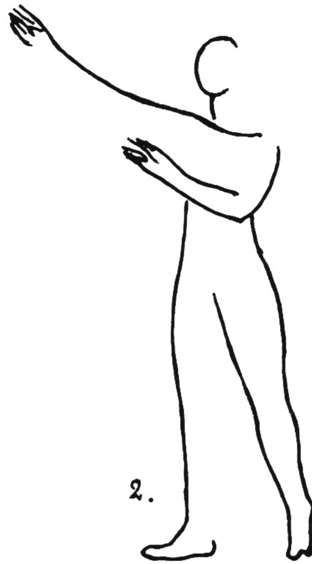
Тежестта на тялото е върху левия крак, десният крак, опрян на пръсти, е опънат надясно встрани, едновременно с това ръцете се издигат наляво, в диагонал от 45° – лявата ръка е опъната, а дясната е по-ниско от нея, закръглена в лакътя, но успоредна на лявата, длани една срещу друга. (Рис. 1)



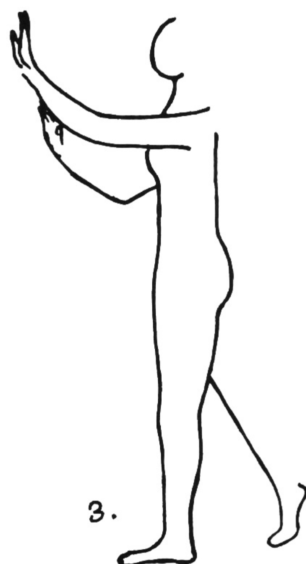
Ход на движенията:

1-ви такт – с полюляване *тежестта на тялото се премества на десния крак,* а левият крак се опира на пръсти.

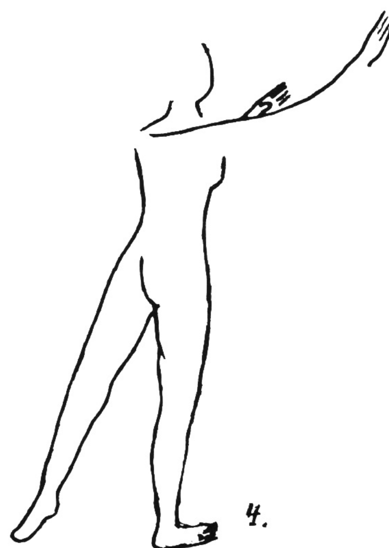
Ръцете описват низходяща дъга, после се издигат надясно, в диагонал от 45° – в същата позиция, както в изходното положение, но в обратна посока. (Рис. 2)



2-ри такт – ¼ завъртане[82] на тялото *надясно и левият крак прави стъпка напред, в основната посока на движение,* а десният крак остава на място, назад, опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете, успоредни една на друга, с плавно непрекъснато движение се изнасят напред и нагоре в диагонал от 45° – лявата ръка е опъната, дясната е по-ниско от нея, закръглена в лакътя, като движението завършва с лек тласък на китките нагоре, с длани напред. По време на този такт лявата страна на тялото е обърната към центъра. (Рис. 3)



3-ти такт – ¼ завъртане на тялото *надясно, с гръб към центъра,* като тежестта на тялото се премества на десния крак, а левият крак е опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете описват низходяща дъга, после се издигат надясно, в диагонал от 45° – както в изходно положение. (Рис. 4)



4-ти такт – идентичен на 1-ви такт, но движенията на ръцете и краката се изпълняват в обратна посока – наляво, като участниците са с гръб към центъра.

5-и такт – идентичен на 2-ри такт, но се прави стъпка с десен крак напред, в основната посока на движението, дясната ръка е опъната, лявата е по-ниско от нея, закръглена в лакътя.

6-и такт – идентичен на 3-ти такт, но с *лице към центъра,* като движенията на ръцете и преместването на тежестта на тялото се правят наляво, до заемане на изходно положение.

От 7-и такт нататък гореописаните движения се повтарят до края на мелодията или 68 такта.

Упражнението завършва на 68-и такт, с крачка на левия крак напред в основната посока на движение, идентично на 2-ри такт[83].

12-о упражнение – „Скачане“

Това упражнение изразява тържество и радост, че Любовта и Мъдростта се проявяват и се прилагат в живота.

При скачането най-напред се навеждаме напред – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света; скачането, което следва, с пляскане на ръцете, това е поднасяне на нашата радост към Създателя.“[84]

„Онова, което душата може да го преживее, когато люби Господа, езикът не може да го изкаже. Ученикът винаги се радва.“[85]

Преходно движение към упражнение № 12 – „Скачане“:

1) Спускане на ръцете и събиране на краката

2) ¼ обръщане[86] наляво, с лице към центъра на кръга.

12-о упражнение – „Скачане“

Мелодия № 12 – 15 такта

<u>Изходно положение</u>:

Ръцете се вдигат вертикално, разтворени, с длани напред. (Сн. 1)

<u>Ход на движенията.</u>

1-ви такт – тялото от кръста нагоре, с добре опънати ръце, се навежда напред до хоризонтално положение, като гърбът и ръцете образуват една линия. (Сн. 2)

2-ри такт:

1-во време – ръцете продължават да се движат назад, докато тялото от кръста нагоре остава в хоризонтално положение. (Сн. 3)

1.

2.

3.

2-ро време – ръцете, стигнали до хоризонтално положение зад тялото, описват обратно движение, като едновременно с това коленете се сгъват. (Сн. 4)

3-то време – тялото се изправя постепенно и ръцете със силен замах се изтласкват напред и нагоре, като увличат тялото и движението *завършва със скок и пляскане с ръце* над главата. (Сн. 5)

3-ти такт – стъпване на земята със събрани стъпала, ръцете се разтварят и заемат изходно положение. (Сн. 1)

Тези движения се изпълняват общо 5 пъти или 15 такта.

<u>Преходно движение</u>:

1-во време: ръцете се спускат от двете страни на тялото.

2-ро време: ¼ обръщане[87] *надясно в основната посока на движение, краката събрани.*

Следва 13-о упражнение: „Тъкане“

13-о упражнение – „Тъкане“

Това упражнение изразява органичния процес на съграждане в Природата.

Между северния и южния полюс на Земята има постоянно кръгообръщение на електричество и магнетизъм. Всеки орган и всяка клетка също притежават полюси, между които циркулират течения на електрични и магнетични енергии.[88]

Чрез кръстосаните движения отляво надясно и обратно на партньорите в това упражнение е изразено действието на този процес. Когато вибрацията, породена от рисунъка на движенията, се свърже със силата на мисълта, се създава хармония в човека.

„Когато тъчем на стан, совалката преминава от лявата ръка в дясната и обратно. По същия начин човек трябва да изтъкава своите мисли и желания и да изгражда своя характер, като се мести на отрицателния полюс, когато се появи лоша мисъл или чувство, и на положителния полюс, когато се появи добра мисъл.“[89]

Това упражнение ни води към осъзнаване на процеса на поляризация, който се извършва от силите на съграждащия, обработващ енергиите принцип в Природата, от една страна, а от друга страна, успоредният ход на партньорите напред означава, че ритъмът и хармонията, които сме възприели и обработили, трябва да се проявят и извън нас, и да се внесат в живота на човечеството и в Природата.[90]

Внасяне, обработване и излъчване на Хармонията, за да се стимулира дейността на съграждащия принцип в Природата.

13-о упражнение – „Тъкане“
Мелодия № 13 – „Тъкане“ – 2/4; 60 такта.

<u>Изходно положение</u>:

Участниците са застанали с лице към основната посока на движение, със събрани крака.

За едно време партньорите от външния кръг правят 2 стъпки напред, а тези от вътрешния кръг остават на място.

За едно време участниците от 2-та кръга вдигат ръцете си, свити пред гърдите, с лакти хоризонтално встрани, палците са опрени на гърдите, а средните пръсти са срещуположно поставени и леко раздалечени .

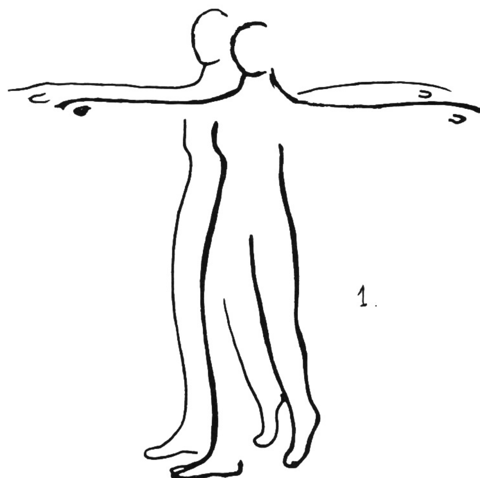
<u>Ход на движенията</u>:

Фигура I:

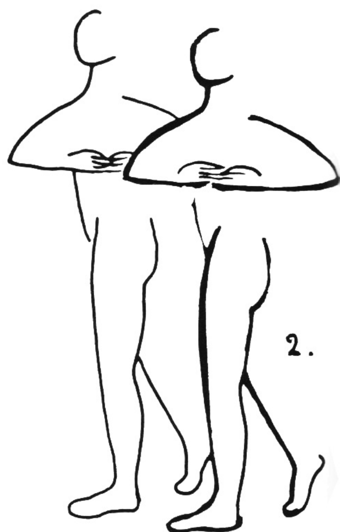
Успореден ход на партньорите напред.

1-ви такт:

1-во време – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това ръцете се разтварят плавно, описвайки хоризонтални дъги напред, после на двете страни и заемат положение встрани, с длани, обърнати към земята. (Рис. 1)



2-ро време – стъпка с *левия крак* напред и едновременно с това *ръцете се връщат по обратния път* и заемат изходно положение пред гърдите. (Рис. 2)



2-ри до 4-ти такт – стъпките и движенията на ръцете от 1-ви такт се повтарят или общо 7 стъпки, но на 2-ро време от *4-ти такт* левият крак се прибира до десния.

Фигура II:
Кръстосано разминаване на партньорите
(посоката на движение е настрани)

Забележка: Участниците от двата кръга продължават да разтварят ръцете си встрани на 1-во време и да ги прибират на 2-ро време от такта. Стъпалото, с което става кръстосването, се поставя винаги пред другото.[91] Участниците от първоначалния външен кръг при разминаване минават винаги пред партньорите си.

5-и такт:

1-во време

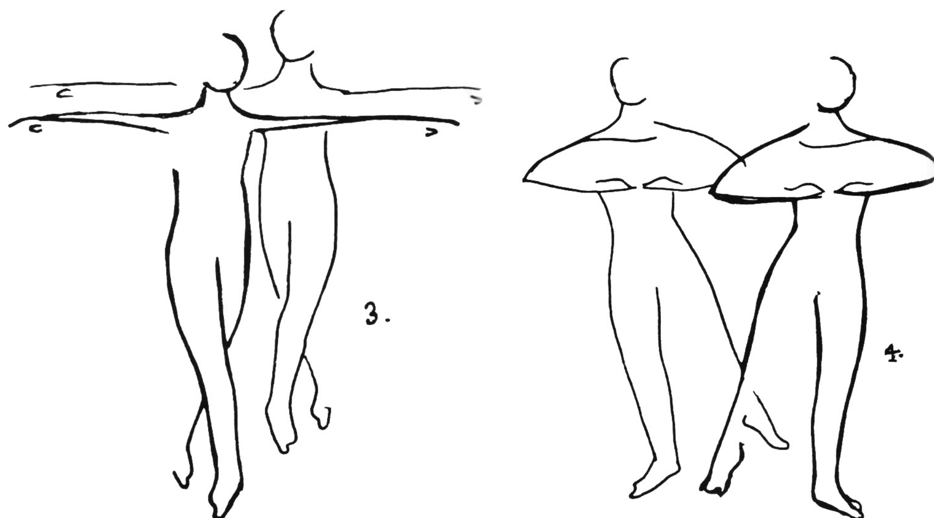
Вътрешен кръг:	**Външен кръг:**
кръстосана стъпка надясно с левия крак	*кръстосана стъпка наляво* с десния крак

Едновременно с това двете ръце се разтварят хоризонтално встрани. (Рис. 3)

2-ро време

Странична стъпка надясно с десния крак	*Странична стъпка наляво* с левия крак

Едновременно с това двете ръце се връщат в изходно положение пред гърдите. (Рис. 4)



6-и; 7-и; 8-и такт – повтарят се същите стъпки и движения на ръцете[92] .

2-ро време от 8-и такт – *двата крака се прибират,* както в изходно положение. *Така участниците от двата кръга са разменили съответно първоначалните си места.*[93]

При тази фигура разстоянията между партньорите трябва да бъдат стриктно спазвани.

Повторение на Фигура I:
Успореден ход на партньорите напред.

9-и – 12-и такт – двата кръга изпълняват Фигура I[94]

Повторение на Фигура II:
Кръстосано разминаване на партньорите
– Посоката на движение е встрани –

13-и – 16-и такт – двата кръга изпълняват Фигура II.[95]

Тези две фигури се повтарят последователно до края на мелодия „Тъкане“.

В този момент участниците от първоначалния вътрешен кръг са станали външен кръг и обратно, като тези места трябва да се запазят при следващите упражнения, до края на Паневритмията.

За да се поддържа хармонията при изпълнение на упражненията, препоръчва се участниците от последния по ред външен кръг да се придвижват с по-широки стъпки напред през последните 4 такта на мелодията, така че в края на упражнението (60-и такт) да се изравнят с партньорите си от последния по ред вътрешен кръг.

На 60-и такт краката са събрани, а ръцете се спускат свободно надолу, покрай тялото.

14-о упражнение – „Мислѝ“

Това упражнение включва 3 фигури:

Фигура I – бавни движения на ръцете отдясно наляво и обратно, изпълнявани на място.

Фигура II – ход напред, придружен с кръгообразни движения на ръцете, сякаш очертават въображаема сфера.

Фигура III – ръцете, разтворени встрани, упражняват натиск навън, сякаш крепят нещо.

Бавните движения, изпълнявани на място, свързват човека с възвишената мисъл, с умствения свят – той встъпва в него. Чрез тези движения човек улавя енергийния поток и внася в себе си ритъма, идещ от света на правата, възвишена мисъл.

Кръговите движения, изпълнявани при ход напред, символизират възприемането и обработването на тази енергия на правата мисъл, а широките движения на ръцете представят разширяване на хоризонта на собствената мисъл.

Съхраняването на тези мисли и прилагането им в живота, в дейността са изразени чрез движенията на натиск навън, с ръце, протегнати хоризонтално встрани.[96]

„Силата на човека седи в свещените мисли, които той храни в себе си по отношение на Живота. Докато той крепи свещени мисли в себе си, и те ще го крепят при всичките условия; престане ли да ги крепи, падането му е неизбежно.[97]

Мисълта, основана на Любовта, е права и безгранична. Без Любовта мисълта не може да се развива. Любовта е първичният импулс на човешката мисъл.

Човек, чиято мисъл е права, е освободен от внушения, объркване, безпокойства, тревоги. Правата мисъл носи радост и показва светлата страна на живота.

Това, за което мислиш, го приемаш в себе си. Мислѝ често за Истината, Любовта, Мъдростта, Правдата и Добродетелта. И

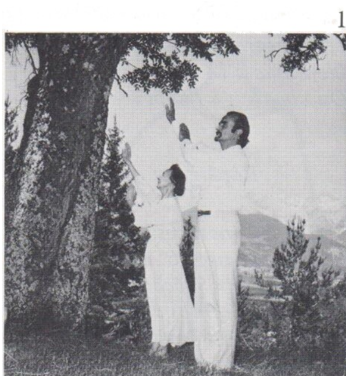
те ще пребъдват в теб. Вода, която извира издълбоко, е чиста.“[98]

14-о упражнение – „Мислѝ“

Мелодия № 14 – „Мислѝ“ – в 3/4, 9/8, 12/8[99] .

<u>Изходно положение</u>:

Участниците са застанали с лице към основната посока на движение, със събрани крака, *ръцете се вдигат надясно в диагонал от 45˚*, леко заоблени в лактите, като лявата ръка е по-ниско от дясната. (Сн. 1)



<u>Ход на движенията</u>:

Фигура I – на място,
в ¾ – 6 такта.

1-ви такт – ръцете успоредни описват широк полукръг с низходяща дъга пред тялото, после се издигат наляво, *като завършват движението си в диагонал от 45˚*, с леко обтягане на дланите. *При това движение се пее „Мислѝ“*. (Сн. 2)

2-ри и 3-ти такт – ръцете повтарят движението, но в обратна

посока и се връщат в изходно положение. *Пее се „Право мислѝ“*. (Сн. 1)

4-ти, 5-и и 6-и такт – движенията от първите 3 такта се повтарят. (Сн. 1 и 2)

Фигура II – ход напред
в 9/8 – 8 такта.

От 7-и такт до 10-и такт

и при повторението: от 11-и до 14-и такт

Правят се 26 стъпки напред, започвайки с десния крак, и едновременно с това, съответно на стъпките, се изпълняват 26 движения с ръцете пред тялото: дланите се плъзгат отгоре надолу, разширявайки се диаметрално на двете страни, след това се събират надолу, сякаш обгръщат въображаема сфера, и се издигат отново през средата, за да повторят същото движение. (Сн. 3 и 4)

3.

4.

5.

Пее се *„Свещени мисли за живота ти крепи."* – 2 пъти.

Фигура III – без прекъсване, ход напред
в 12/8 – 1 такт.

15-и такт: Ходът напред продължава и по време на три последователни стъпки, ръцете, протегнати хоризонтално на двете страни, с повдигнати китки и длани вертикално нагоре, изпълняват 3 движения, сякаш изтласкват нещо навън. Пее се „Крепи" – 3 пъти. (Сн. 5)

Повторение на Фигура II – ход напред,
2 такта.

16-и и 17-и такт – 7 стъпки и 7-те движения на ръцете – плъзгане на дланите около въображаема сфера – се повтарят. Пее се: *„Свещени мисли за живота ти крепи“* – 1 път.

Повторение на Фигура III – ходът напред продължава, 1 такт.

18-и такт – повторение на 15-и такт. Пее се *„Крепи“* – 3 пъти.

Повторение на Фигура II – ход напред,
2 такта.

19-и и 20-и такт – повторение на 16-и и 17-и такт. Пее се „Свещени мисли за живота ти крепи“ – 1 път.

В последното[100] *време на 20-и такт левият крак се прибира при десния,* който е стъпил напред, и в паузата, която следва, *ръцете (успоредни) се издигат надясно, като се връщат в изходното положение на упражнението.*

Цялото упражнение се повтаря или още 20 такта – общо 40 такта.

Накрая[101] краката се прибират един до друг и ръцете се спускат свободно надолу, покрай тялото.

15-о упражнение – „Аум“

Има едно течение, което иде от Слънцето, слиза и минава през центъра на Земята, и друго – земно течение – което произхожда от центъра на Земята, възлиза и минава през Слънцето.

В това упражнение, когато ръката е протегната напред и нагоре в диагонал от 45˚, тя възприема енергиите, идещи от Божествения център. Кракът, с който стъпваме, възприема енергиите, идещи от центъра на земята, докато ръката и кракът, които са протегнати в противоположния диагонал надолу и назад, изхвърлят вън от нас, към центъра на Земята, събраните в тялото необработени, дисхармонични енергии.

Последователното вдигане на ръцете напред – това е поривът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините.

Човек живее на Земята, но вътрешният му поглед винаги е обърнат към възвишения свят, към висшия творчески принцип. Той работи на Земята, но винаги се стреми да изрази красотата на този Първоизвор на живота.

Това упражнение идеално съответства на закона на полярността – Духът и материята, висшето и низшето[102].

„Аум е от една стара свещена песен, която аз превеждам от минорна на мажорна гама. Ако я предам тъй, както е, в минорна гама, вие не ще може да издържите на нейните вибрации; те ще изменят пулса на сърцето ви.“[103]

„Когато човек пее свещени песни или изпълнява свещени упражнения, той трябва да отвори душата си като цвят към светлината, да заеме положението и състоянието на чисто и безгрижно дете, без страх от обкръжаващите. Дойде ли човек в такова настроение, той ще се слее с Всемирните сили.“[104]

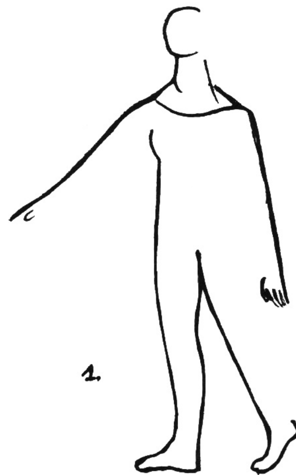
„Това упражнение ще го пазите свещено в себе си.

Аум е дума на Духа.

Аум е Всемирният Дух.
Аумен е Всемирната Душа.“

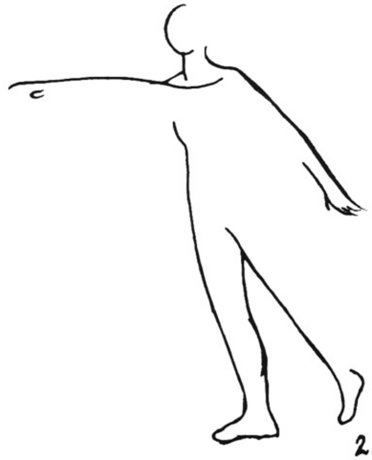
15-о упражнение – „Аум“
Мелодия № 15 – „Аум“ – в 3/4[105]
Текстът на свещената песен е: „Аум, Аум, Аум. Ом, Ом, Аумен.“

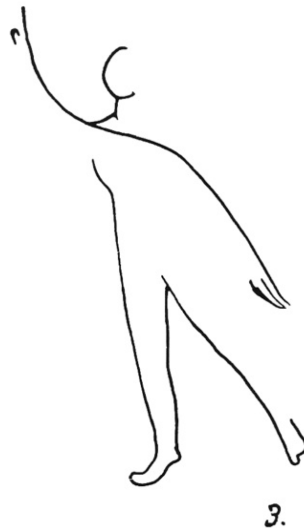
<u>Изходно положение</u>:
Участниците са с лице в посока на движението на кръга, краката са събрани, ръцете са спуснати свободно надолу, встрани до тялото.
<u>Ход на движенията:</u>
1-ви такт, 3-то време[106] – стъпка напред с *десния* крак, левият крак е назад, опрян на пръсти. Едновременно с това *дясната ръка* във формата на дъга *се издига хоризонтално напред,* китката с дланта образуват една линия с ръката, докато лявата ръка отива леко зад тялото, с длан, обърната нагоре. *Пее се гласната „А“.* (Рис. 1)



2-ри такт, 1-во и 2-ро време – леко повдигане на левия крак от земята и едновременно с това дясната ръка прави с китката леко вълнообразно движение, после тласък нагоре до диагонал от 45˚, докато ръката назад се явява продължение на предния диагонал. Същевременно левият крак се повдига от земята, успоредно на

протегнатата назад лява ръка. Цялото тяло остава за миг повдигнато на пръсти, изразявайки стремеж към висините. *Пее се сричката „Ум“.* (Рис. 2 и 3)





2-ри такт, 3-то време – стъпка с *левия крак* напред, десният крак е назад, опрян на пръсти и едновременно с това *ръцете плавно разменят съответните си позиции*, описвайки равноотдалечени дъги – лявата ръка до хоризонтално положение напред, а дясната – леко назад. *Пее се „А“.*

3-ти такт, 1-во и 2-ро време – леко повдигане на десния крак от земята и едновременно с това лявата ръка прави с китката леко вълнообразно движение, после тласък нагоре до диагонал от

45˚. Успоредно на десния крак, дясната ръка е протегната назад. Повдигане на полупалци.[107] *Пее се „Ум“.*

Стъпките и движенията при следващите тактове са еднакви с тези на описаните по-горе.

На всяко движение съответства една гласна или сричка.[108] Разпределението на ритъма е следното:

1. А---ум,	2. А---ум,	3. А---Ум,	4. Ом---	5. Ом---	6.Ау---	7. мен ---
стъпка-повдигане	стъпка-повдигане	стъпка-повдигане	стъпка-повдигане	стъпка-повдигане	стъпка-повдигане	стъпка-повдигане

Общо 7 стъпки и 7 повдигания на пръсти.

Мелодията *„Аум“* се свири последователно четири пъти.

При 2-то и 4-то повторение упражнението започва с ляв крак и лява ръка.

При 3-то повторение упражнението започва с десен крак и дясна ръка.

При 4-то повторение упражнението завършва на 32-ри такт, с ляв крак и лява ръка.

След последния 32-ри такт ръцете се спускат свободно надолу, встрани до тялото и краката се прибират.

16-о упражнение – „Изгрява слънцето“

Това упражнение включва три фигури.

Първата фигура е съставена от бавни движения на ръцете и бавен ход.

Ръцете са свити, с длани, поставени на гърдите, и с бавно движение се издигат, образувайки венец, докато застанат над главата, после се разтварят встрани и се спускат до хоризонтална позиция, след това завършват движението си, заемайки изходно положение. *Картината на изгряващото слънце се пресъздава с една съвършена простота на тоновете, движенията и думите. Най-хубавият, най-тържественият момент в природата, това е изгревът на слънцето. Този момент се проявява и в съзнанието на човека, изпълва го със светлина и живот, придавайки му порив за работа и творчество.*

Като минават през човека, слънчевите лъчи въздействат на развитието на неговите умствени способности и психически сили, както и на функциите на организма.

Тази част от упражнението представлява раждането на новото разбиране за живота.

„Изгрява слънцето, праща светлина, носи радост за живота тя.“

Това са думите, които съпровождат движенията. Тези думи са силни, защото имат едно значение и са в пълно съответствие с движенията и музиката. В окултната музика никога не се допускат думи или тонове с две значения.[109] Това упражнение е образец на чистота.

Втората фигура представлява:

Трансформацията, разпределението на низшите енергии, преди да достигнат до висшите центрове.

В процеса на еволюцията, чиято обща линия на развитие изразява това упражнение, „**възлизането**“ е по-високо от

„**слизането**“. С тръгването напред ръцете, обтегнати от двете страни на тялото, на нивото на таза, с длани, обърнати нагоре, започват да се издигат с леки тласъци. Всяко движение нагоре е последвано от спускане, после от повдигане, което е по-високо от предходното спускане. Така ръцете достигат нивото, на което се намира сърцето.

„Сила жива, изворна, течуща“ – това са думите, които се пеят с тези движения.

„Тоновете на тази мелодия изразяват движение на изобилно бликаща вода. Това, което е било потискано в човека, се освобождава и поема в нова посока.“ – Учителят Петър Дънов

Образно казано, тези движения представят бликащ извор, мощни енергии протичат през организма на човека и сякаш окъпан от тях, той излиза пречистен, възроден и обогатен на физически, на духовен и на Божествен план. Той получава и дава на 3-те нива.

Третата фигура представлява движения на даване и получаване, при които се пеят думите:

„Зун Мезун, Бином Ту Мето.“

Най-напред пръстите на ръцете се опират на гърдите, на нивото на сърцето. Този жест показва, че сублимираната енергия се внася в „светлата стаичка“, „скришното място“, където се извършва посвещението на сърцето. После ръцете се отварят с движение на даване, което е израз на идеята, че пречистената енергия трябва да се раздаде.

Трябва да стане себеотдаване.

„За да се разтълкува това упражнение правилно, човек трябва да бъде в хармонична връзка с Божествената природа, с напредналите същества от Невидимия свят, които са въплъщение на разумност, благочестие и благост. Докато чува дълбоко в себе си тихия им глас, човек ще остане на верния път и няма да се отклони от него.

Щастието на човека стои в това да дава на другите най-доброто от себе си.

Изгревът на слънцето е жив център, към който са отправени мислите на Великите разумни същества.“

16-о упражнение – „Изгрява слънцето“

Мелодия № 16 – „Изгрява слънцето“ – 3/4, 2/4, 4/4.[110] Упражнението се изпълнява 2 пъти.

Състои се от три фигури, които се изпълняват последователно, без прекъсване.

<u>Изходно положение</u>:

Участниците са застанали с лице към основната посока на движение, със събрани крака. Пръстите на ръцете са поставени на гърдите, с длани към себе си, а ръцете от лакътя до китката са леко отпуснати покрай тялото. (Рис. 1)

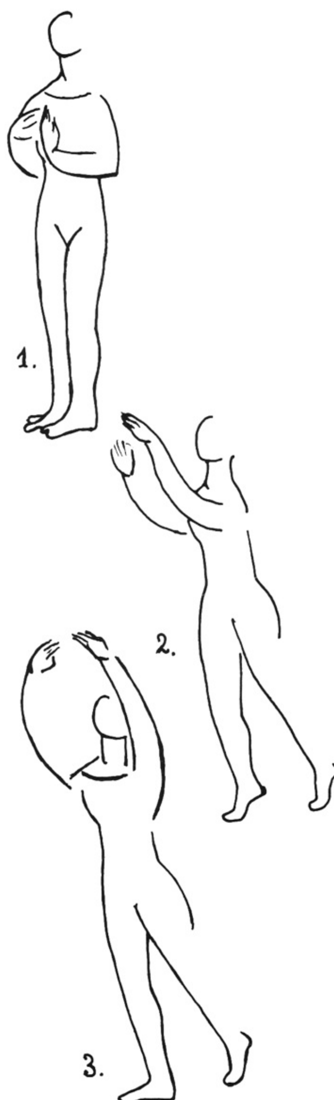
<u>Ход на движенията</u>:

Фигура I – бавен ход напред, в 3/4[111].

1-ви такт, 3-то време[112] – започва се с изнасяне на *десния крак* напред, като се поставя на земята с върха на пръстите. Ръцете се отделят от тялото и се повдигат нагоре.

2-ри и 3-ти такт – бавно *повдигане на полупалци*[113] *върху двата крака,* като преместваме постепенно тежестта на тялото върху тях, преди да прехвърлим тежестта само върху десния крак, докато ръцете (заоблени) с непрекъснато движение се издигат нагоре и спират, образувайки венец, с длани, обърнати надолу, а главата и шията остават на една линия с гръбначния стълб като негово продължение и само погледът следи движението на ръцете. (Рис. 2)

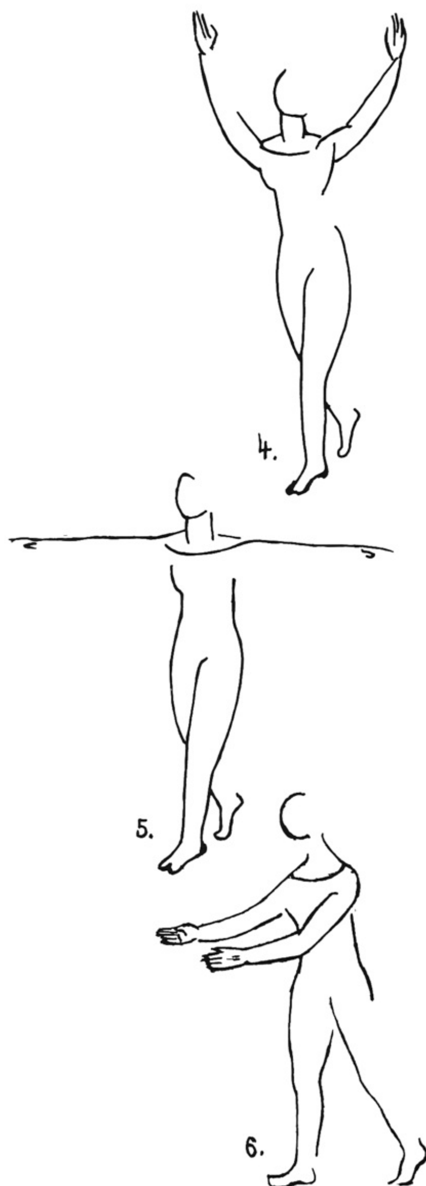
4-*ти такт – десният крак се поставя на цяло ходило,* левият крак е назад, опрян на пръсти. Ръцете във венец остават за миг неподвижни. (Рис. 3)



От *1-ви* до *4-ти такт* се пее бавно *„Изгрява слънцето"*.

5-и такт – започва се с изнасяне на *левия крак* напред, като се поставя на земята с върха на пръстите, докато ръцете започват да се разтварят бавно на двете страни. (Рис. 4)

6-и и 7-и такт – бавно *повдигане на полупалци,* както в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт *и ръцете продължават да се разтварят дъгообразно*, после се спускат до хоризонтално положение от двете страни, като дланите постепенно се обръщат надолу. Докато тежестта на тялото се премества върху левия крак, а десният е опрян на пръсти назад, бавно се пее *„праща светлина"*. (Рис. 5)



8-и , 9-и, 10-и и 11-и такт и 1-во време[114] *от 12-и такт* – бавна *стъпка* с *десния крак* напред[115], после преместване на тежестта на тялото както в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт. Същевременно *ръцете правят кръгообразно хоризонтално движение напред* (Рис. 6)

и се връщат на гърдите, в изходно положение, като левият крак е опрян на пръсти назад. (Рис. 7)

Пее се *„Носи радост за живота тя“*.

Движенията на Фигура I се повтарят идентично с единствената разлика, че първата стъпка се прави с левия крак и се завършва на 23-ти такт. Тежестта на тялото е върху левия

крак напред и ръцете са в изходно положение.

Фигура II – ход напред

в 2/4 и 3/4, Алегрето[116]

24-ти такт, 1-во време – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *ръцете обтегнати се спускат надолу от двете страни на тялото,* с повдигнати от китките длани, обърнати нагоре. *С лек тласък нагоре дланите на ръцете се издигат малко по-високо* от изходното си положение. (Рис. 8)

2-ро време – стъпка с *левия крак* напред и същевременно движението от 1-во време се повтаря, *като дланите всеки път тръгват от малко по-ниско ниво спрямо нивото, на което са се спрели в предходното време, и при всеки тласък се издигат малко по-високо*. (Рис. 9A)

Тези движения с тласъци нагоре наподобяват бликането на извор и започват на всяко ново време на такта. Така ръцете изминават своя път отдолу нагоре, достигайки височината на гърдите. (Рис. 9B)

4 пъти последователно ръцете се спускат надолу, за да поемат отново своя път. Пее се 4 пъти *„сила жива изворна течуща“*.

Пояснение:

24, 25, 26 такт – правят се 6 стъпки;

27, 28, 29 такт – правят се 7 стъпки;

30, 31, 32 такт – правят се 6 стъпки;

33, 34, 35 такт – правят се 7 стъпки.

На последната, 7-а стъпка ръцете заемат изходно положение с длани върху гърдите.

Тази фигура завършва със стъпка с левия крак напред на 3-то време от 35-и такт, след това, без прекъсване на хода, започват движенията на Фигура III.

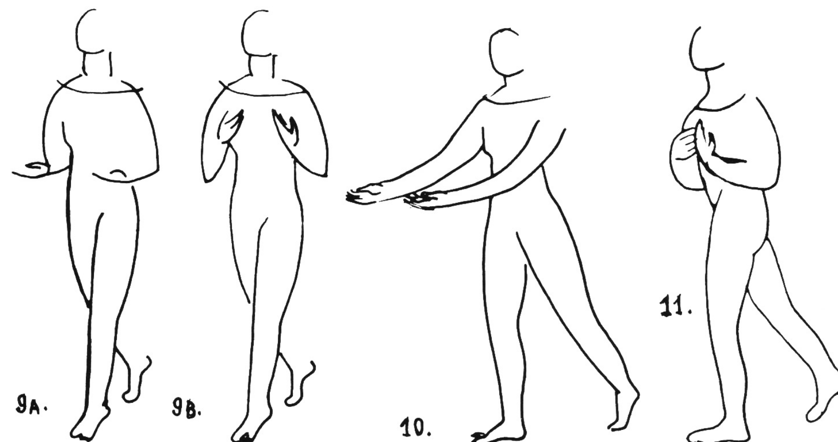
Фигура III – ход напред

в размер 3/4 и 4/4, алегрето модерато[117]*, като се пеят думите „Зун мезун (2 пъти), бином ту мето."*

35-и такт, 4-то време – стъпка с *десния крак* напред и едновременно с това *ръцете се разгъват плавно и се изнасят напред*[118], леко заоблени в лактите, с длани нагоре, с жест на даване. (Рис. 10)

Пее се *„Зун-ме…"*.

36-и такт, 1-во време – стъпка с *левия крак* напред, *ръцете се връщат, за да се поставят на гърдите*, с длани към себе си. Пее се *„Зу-"*. (Рис. 11)



2-ро време – стъпка с *десния крак* напред, ръцете отново се изнасят напред с жест на даване. Пее се *„-ун"*.

3-то време – стъпка с *левия крак* напред, ръцете се връщат по обратния път, за да се поставят на гърдите. Пее се *„Зун-Ме…"*.

37-и такт, 1-во време – стъпка с *десния крак* напред, ръцете се изнасят напред. Пее се *„Зу-...“*.

2-ро време – стъпка с *левия крак* напред, ръцете се връщат, *за да се поставят на гърдите*. Изпява се *„-ун“*.

От *3-то време на 37-и такт* до края на *41-ви такт* движенията на ръцете са еднакви с тези на *36-и*, *37-и* и *38-и* такт. Пее се *„Бином Ту Мето“*.

41-ви *такт, 2-ро време* – стъпка с *левия крак* напред, левият крак се прибира до десния и ръцете се изнасят с последен жест напред и после се връщат в изходно положение. (Рис. 1)

Цялото упражнение се повтаря още веднъж – общо 82 такта[119].

Преходно движение към упражнение „Квадрат“

За 1 време се прави ¼ завъртане[120] *наляво – партньорите застават един зад друг с лице към центъра.*

За още 1 време ръцете се поставят над гърдите, с лакти хоризонтално встрани, длани обърнати надолу, средни пръсти срещуположни и леко раздалечени.

Изходно положение за упражнението „Квадрат“.

17-о упражнение – „Квадрат“

Човек трябва да си изработи правилно и хармонично разбиране за използването на истинските блага на земния живот. Често, едва след като е изгубил добрите условия в живота, той оценява стойността им.

В това упражнение участникът се обръща последователно към четирите посоки на света, за да се свърже с техните влияния.

Обръщане на изток означава, че той се свързва със силите на Божията Правда.

Обръщане на юг – свързва се със силите на Добродетелта.

Обръщане на север – свързва се със силите на Истината.

Обръщане на запад – свързва се с живота на Земята.

Запад ни помага да разберем ценността на действащите сили на Божията Правда, на Добродетелта и на Истината.[121].

При ход напред в това упражнение ръцете се движат по изпъкнала дъга, като минават през вертикала и се спират хоризонтално от двете страни. При връщането си по обратния път ръцете се поставят на устата, с длани, обърнати навън.

Движението означава *„Отворен – отдаден на Бога“*.

„Същината на човека е Доброто. Ученикът, като се самовъзпитава чрез посвещение, трябва да разработва доброто в себе си. Затова е пратен на Земята.

Външно изявление на Любовта – това е Доброто.

Доброто е изпълнение на Волята Божия.

Доброто е всичко това, което обединява хората, което е в хармония със Закона на единството.

Законът на Доброто гласи: „Това, което Бог прави на вас, правете го на вашите братя.“

Доброто е жива сила, която работи в цялото Битие. Ако не се свържете с него, вие не можете да се домогнете до живота.“[122]

Потенциалът на силите в упражнението „Квадрат“ поражда следващите упражнения – „Красота“ и „Подвижност“.

17-о упражнение – „Квадрат“
Мелодия № 17, „Квадрат“ – ¾.

Упражнението „Квадрат“ се състои от 2 фигури: Фигура I се изпълнява на място, а Фигура II е ход напред.

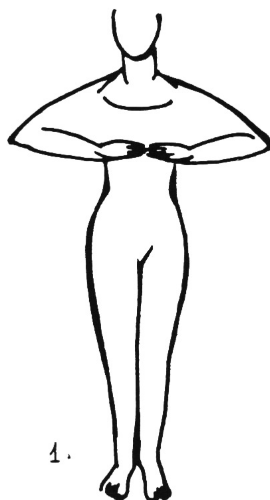
Тези две фигури се повтарят еднакво в четири различни посоки.

Първа посока – с лице към центъра. От 1-ви до 15-и такт – на място, след това – ход напред.

Втора посока – с дясно рамо към центъра. От 16-и до 31-ви такт – на място, след това – ход напред..

Трета посока – с гръб към центъра. От 32-ри до 48–и такт – на място, след това – ход напред.

Четвърта посока – ляво рамо към центъра. От 49-и до 64-ти такт – на място, след това – ход напред. (Рис. 1)



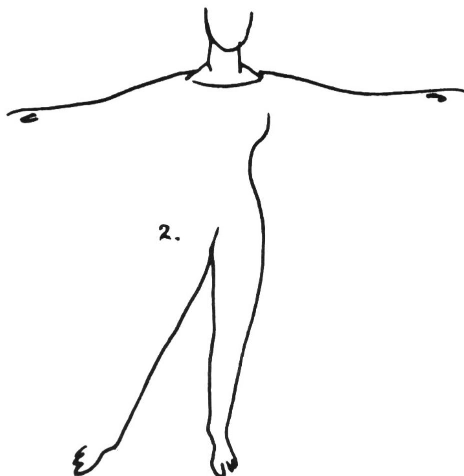
<u>Изходно положение:</u> виж преходно движение.

<u>Ход на движенията:</u>

Фигура I – изпълнява се на място, 8 такта.

Първа посока

1-ви такт – десният крак се изнася надясно, като с върха на пръстите опира земята. Едновременно с това ръцете се разтварят хоризонтално встрани, с длани, обърнати надолу. (Рис. 2)



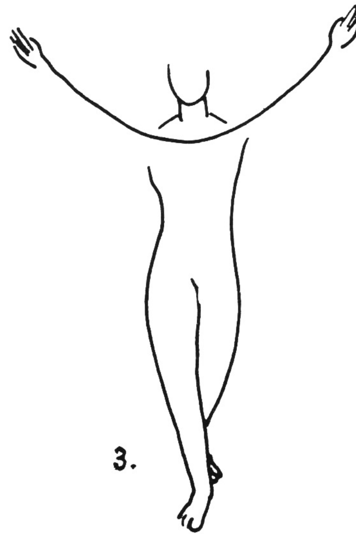
2-ри такт – десният крак се прибира до левия, в изходно положение и едновременно с това ръцете се връщат пред гърдите. (Рис. 1)

3-ти и 4-ти такт – движенията в тези два такта са еднакви с *1-ви и 2-ри такт*, но се изпълняват *с левия крак.*

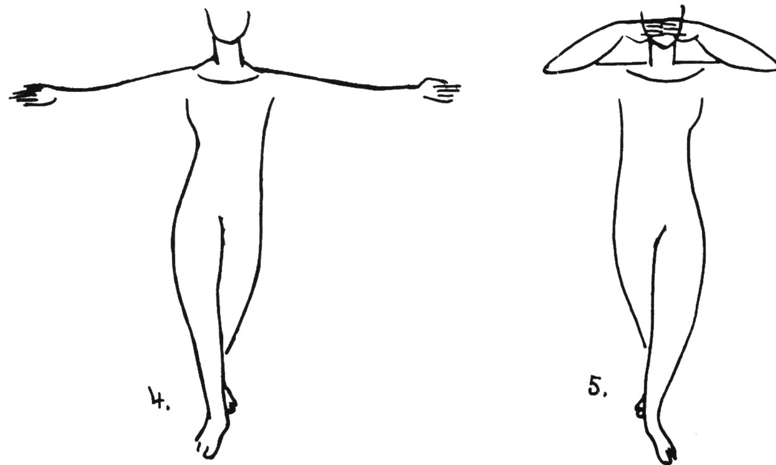
От 5-и до 8-и такт – повторение на движенията от *1-ви до 4-ти такт*.

Фигура II – ход напред, в същата посока[123]*,*
8 такта.

9-и такт – стъпка напред с *десния крак* и едновременно с това *ръцете се издигат вертикално, след това се разтварят,* описвайки низходяща дъга, с длани, обърнати напред, и се спират хоризонтално встрани. (Рис. 3 и 4)



10-и такт – стъпка с *левия крак* напред и едновременно с това *ръцете се връщат* по същия път, *описвайки обратна дъга,* и *се поставят пред устата с* длани, обърнати навън, средните пръсти се докосват. (Рис. 5)



От 11-и до 14-и такт – повторение на движенията и стъпките *от 9-и и 10-и такт.*

15-и такт[124] *– последна стъпка с десния крак напред.* Ръцете правят същото движение, както в 9-и такт*, тялото се завърта ¼ наляво*[125]*, с дясното рамо към центъра,* така че двамата партньори да застанат един до друг, на разстояние две протегнати ръце, разтворени хоризонтално встрани.

Втора посока

16-и такт – левият крак се прибира до десния крак, ръцете се

връщат и заемат изходно положение пред гърдите, както при *Фигура I*.

Фигура I: изпълнява се на място

От 17-и до *24-ти такт* – повтарят се движенията на място от *1-ви* до *8-и* такт, както в началото на **първа посока**.

Фигура II: ход напред

От 25-и до 32-ри такт – в ход напред се повтарят движенията от 9-и до 16-и такт, само че *завъртането ¼ наляво се извършва на 31-вия такт*, когато партньорите се намират един зад друг, застанали *с гръб към центъра.*[126]

Трета посока

От 33-ти до 48-и такт – движенията и стъпките от *Фигура I* и *Фигура II* се повтарят без промяна, само че *завъртането ¼ наляво* се извършва на 47-и такт, когато партньорите се намират един до друг, застанали *с лявото рамо към центъра.*[127]

Четвърта посока

От 49-и до 64-ти такт – движенията и стъпките от *Фигура I* и *Фигура II* се повтарят без промяна, само че *завъртането ¼ наляво* се извършва на 63-ти такт, когато партньорите се намират един зад друг, застанали *с лице към центъра.*

Така всяка двойка е очертала квадрат.

На 64-ти такт левият крак се прибира до десния крак и ръцете се затварят пред гърдите, в изходно положение.

Цялото упражнение се повтаря още веднъж.

След повторението на упражнение „Квадрат“ следва

Преходно движение към упражнението „Красота“:

За 1 време ръцете се спускат надолу, встрани до тялото.

За 1 време участниците се обръщат ¼ надясно, с лице към основната посока на движението на кръга.

Изходно положение за упражнението „Красота“.

18-о упражнение – „Красота“

Ръката се вдига в диагонал напред и нагоре; движението ѝ напред е придружено със стъпка напред с люлеене на тялото, тежестта му пада първо назад, а после напред, след това ръцете сменят позицията си.

Това упражнение представлява обработване на силите на квадрата, който предоставя градивните материали.[128]

Правите линии, очертавани от ръцете по вертикалната ос, *изразяват мъжкия принцип*, който действа при обработването на формите. Упражнението представя електрическия елемент в Природата – *това е светлината, която стимулира дейността на мисълта. Човек се стреми да си изгради благороден и решителен характер.*[129]

18-о упражнение – „Красота“
Мелодия № 18 – „Красота“, ¾.

Изходно положение:

Участниците са с лице в посока на движението на кръга, със събрани крака.

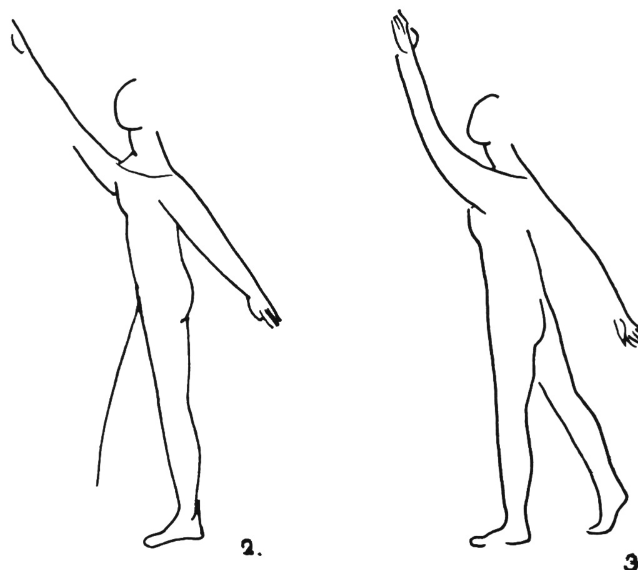
Ход на движенията:

1-ви такт – стъпка с *десния крак* напред, тежестта на тялото пада върху него, левият крак, изнесен назад, леко се отделя от земята. Едновременно с това *дясната ръка*, описвайки дъга, се издига напред в диагонал от 67,5°, с длан напред, завършвайки движението с лек вълнообразен тласък, изпълнен и подчертан от китката, докато *лявата ръка* се насочва зад тялото, продължавайки линията на диагонала на дясната ръка, с длан, обърната нагоре. (Рис. 1)

2-ри такт – с леко полюляване назад тежестта на тялото се премества върху *левия крак,* докато *десният крак* се отделя леко от земята. Ръцете запазват положението на диагонала от *1-ви такт.* (Рис. 2)

3-ти такт – с леко полюляване напред тежестта на тялото се премества отново върху *десния крак. Двете ръце едновременно разменят позициите си* с непрекъснато плавно движение, описвайки равноотдалечени дъги напред и назад. (Рис. 1)

4-ти такт – стъпка с *левия крак* напред, тежестта на тялото пада върху него, десният крак, изнесен назад, леко се повдига от земята. Едновременно с това ръцете, след като в предишния такт са разменили позициите си, завършват движението в диагонал от 67,5° с лек вълнообразен тласък, изпълнен и подчертан от лявата китка, докато дясната ръка е зад тялото, с длан, обърната нагоре. (Рис. 3)



5-и такт – леко полюляване назад, върху *десния крак,* както във *2-ри такт*, но краката са с разменени места, а ръцете запазват положението на диагонала от 4-ти такт.

6-и такт – полюляване напред върху *левия крак* и *смяна на съответното положение на ръцете*, движението е както в 3-ти такт, но ръцете са с разменени позиции.[130]

7-и такт. Напълно еднакъв с *1-ви такт*.

Тези стъпки и движенията на ръцете се повтарят без прекъсване в продължение на 90 такта.

На 89-ия такт се прави полюляване назад върху десния крак.

На 90-ия такт се прави полюляване напред върху левия крак – тежестта на тялото пада върху него, като лявата ръка предварително е повдигната в диагонал напред[131]– *край на упражнението.*

<u>Преходно движение към упражнението „Подвижност“:</u>

За 1 време краката се събират и ръцете се спускат надолу, встрани на тялото.

За 1 време се прави ¼ завъртане наляво, с лице към центъра на кръга, за да се свърже със следващото упражнение „Подвижност“.

19-о упражнение – „Подвижност“

Това упражнение е като продължение на процесите от предишното упражнение.

Тези вълнообразни движения, изпълнявани от ръцете, протегнати по хоризонталната ос от двете страни на тялото, са придружени от стъпки встрани, най-напред с лице към центъра, а след това с гръб към него. *Те изразяват женския принцип, действащ във формите, за да ги обработва.* Това е магнетичният елемент в Природата, познат от упражнението „Квадрат“[132]. Той внася нежност, топлина, умиротворение. Това действие хармонизира сърцето.

Човек развива добротата на сърцето си, необходимо качество, за да изгради устойчив характер.

В това упражнение дясната ръка предава положителен магнетизъм, докато лявата ръка предава отрицателен магнетизъм. Когато партньорите са обърнати с лице или с гръб към центъра, лявата ръка е отворена с длан, обърната нагоре – тя приема, докато дясната ръка е с длан надолу – дава. Дясната длан поглажда лявата, после външната страна на лявата ръка, която се е обърнала с длан надолу. Става обмен на положителни и отрицателни течения между двете страни на тялото, с приятно усещане за прилив на жизненост в организма.

Страничните стъпки, които следват, с ръце, протегнати хоризонтално на двете страни, представляват процеса на създадения хармоничен обмен между двата вида магнетични течения.

Упражненията „Красота“ и „Подвижност“ са естествено следствие на упражнението „Квадрат“, което съдържа потенциала на Силите[133].

19-о упражнение – „Подвижност“

Мелодия № 19 – „Подвижност“, ¾

Изходно положение:

Десният крак се изнася надясно, опрян на върха на пръстите, *тежестта на тялото е върху левия крак*. Едновременно с това *двете ръце се издигат в диагонал от 45° наляво*, заоблени в лактите, като *дланта на лявата ръка е обърната нагоре – тя приема, докато дланта на дясната ръка е обърната надолу – тя дава*.[134]

Свитите пръсти на дясната ръка хващат свитите срещуположни пръсти на лявата ръка и празнината, образувана между двете ръце, оформя елипса, близка до формата на сърце. (Рис. 1)

Ход на движенията:

1-ви такт – с полюляване тежестта на тялото се премества върху *десния крак*, левият крак е опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете се спускат до нивото на гърдите, с длани, обърнати надолу.

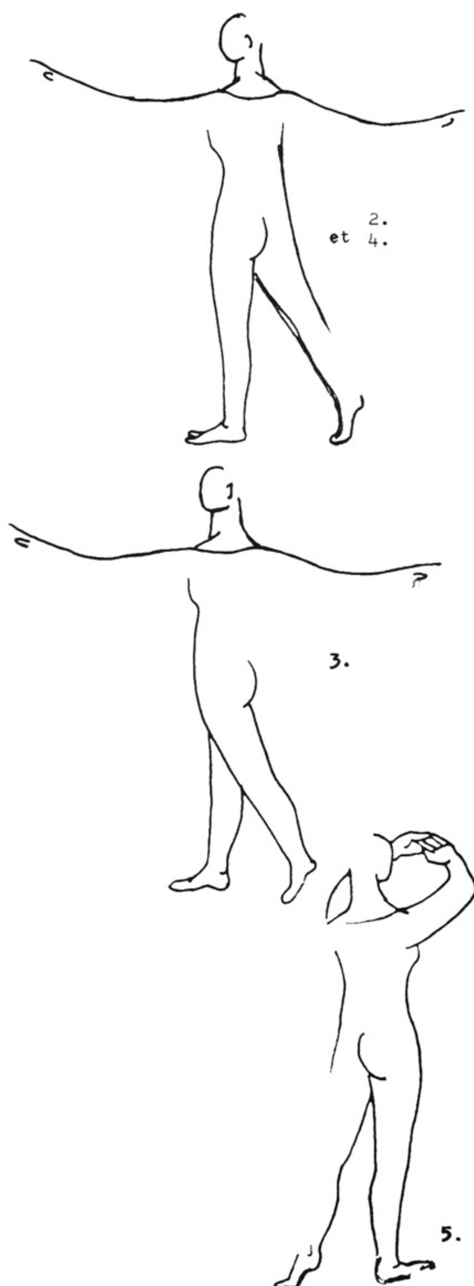
2-ри такт – ½ завъртане[135] *на тялото надясно*, *с гръб към центъра на кръга*, *левият крак* се поставя странично наляво и докато прави стъпката, ръцете постепенно се разтварят хоризонтално на двете страни. (Рис. 2)

3-и такт – стъпка с десния крак, кръстосан пред левия крак, и същевременно ръцете завършват движението, протегнати на двете

страни, с длани надолу, като изпълняват меки, вълнообразни движения с огъване на лактите и китките. (Рис. 3)

4-ти такт – стъпка с *левия крак* странично наляво, като ръцете, запазвайки хоризонтално положение, повтарят вълнообразното движение от предходния такт. (Рис. 4)

5-и такт – с полюляване надясно тежестта на тялото се премества върху десния крак, левият крак е опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете, успоредни една на друга, се издигат надясно в диагонал от 45°, както в изходното положение, но в обратна посока. (Рис. 5)



Дланта на дясната ръка е обърната надолу – тя дава. Дланта на лявата ръка е обърната нагоре – тя приема.

6-и такт – идентичен с *1-ви такт*, но движението на краката и ръцете е обратно – в лява посока (за движенията на ръцете вижте **забележката** по-долу).

7-и такт – идентичен с *2-ри такт*, но в противоположна посока.

8-и такт – идентичен с *3-ти такт*, но в противоположна

посока.

9-и такт – идентичен с *4-ти такт*, но в противоположна посока.

10-и такт – съвпада напълно с изходното положение.

Тези движения се повтарят общо 90 такта.

На 90-ия такт участниците са обърнати с лице към центъра на кръга, в изходното положение на упражнението.

Преходно движение към упражнението „Побеждаване“:

За 1 време ръцете се спускат надолу, встрани на тялото и десният крак се прибира до левия.

За 1 време участниците се завъртат ¼ надясно, *с лице в посока на движението на кръга.* Следва 20-о упражнение „Побеждаване“.

Забележка:

В упражнението *„Подвижност“* има една особеност при движението на ръцете: в интервал от 6 такта, на 2-рото време от такта дланта на дясната ръка поглажда външната страна на лявата ръка, като тръгва от китката към пръстите. Тези движения започват от *6-ия такт*, след това се повтарят на *11-ия такт* и така до края на упражнението.

Те изразяват обмена между двете магнетични течения – положителното и отрицателното – и тяхното приемане от човека, като създават усещане за умиротворение и ведрост.

20-о упражнение – „Побеждаване“

Това упражнение представя овладяването на всичко придобито, от една страна, а от друга – чувството на благоговение към Висшия творчески принцип.

Ръцете, успоредни, са обтегнати хоризонтално напред с решително и непоколебимо движение. То изразява овладяването на всички знания и опитности, придобити от човека, и разумното им използване. *Човек трябва да стане господар, отговорен за делата си*[136].

Люлеенето върху крака назад, съчетано с навеждане на торса напред, изразява чувството на преклонение и благодарността, която човек изпитва към Създателя за всички придобити дарби и способности, а стъпката назад символизира, че той се обръща към себе си, вглъбява се, размисля и набира сили, които ще му помогнат след това да напредва по своя път с обновен, по-силен устрем.

„Животът е непрестанно обновяване и постоянно усилие над себе си, за да придобием здраве или добри взаимоотношения с другите, знание и мъдрост или благородство и любов и по този начин да постигнем щастие. Следователно щастие е това, което държим в ръцете си, т.е. това, което сме придобили чрез нашата собствена воля.“

„Онези, които ни обещават щастие, без да сме изработили тези качества, са далеч от Истината.“

20-о упражнение – „Побеждаване“
или овладяване на придобитото
Мелодия № 20 – „Побеждаване“, 3/8

Изходно положение:

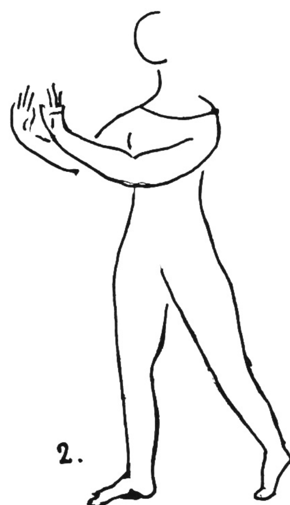
Участниците са *с лице към основната посока на движение,*

тежестта на тялото е върху десния крак, левият крак е напред, на пръсти. Дясната ръка назад по диагонал надолу, лявата ръка, успоредна на дясната, се насочва в същата посока, минавайки пред тялото. (Рис. 1)

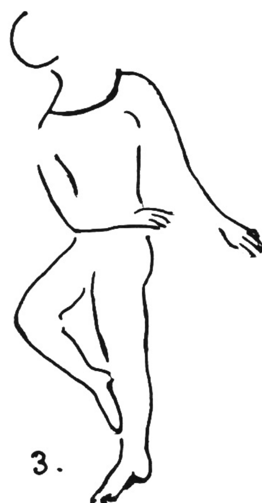
<u>Ход на движенията:</u>

1-ви такт – ръцете успоредни се движат отзад напред, към хоризонтално положение напред.

2-ри такт – стъпка с *десния крак* напред, левият крак е опрян на пръсти и едновременно с това, със сгъване на лактите и китките, *ръцете се изхвърлят с тласък хоризонтално напред* със заоблени лакти, с длани вертикални напред, в движение, изразяващо овладян устрем. (Рис. 2)



3-ти такт – с полюляване назад *тежестта на тялото се премества върху левия крак*, десният крак се повдига кръстосан пред левия крак, опирайки се с ходило под лявото коляно. Едновременно с това *ръцете успоредни се движат наляво, назад,* лявата ръка е в диагонал надолу, дясната ръка, успоредна на лявата, се насочва в същата посока, минавайки пред тялото. (Рис. 3)



4-ти такт – с полюляване напред тежестта на тялото се пренася отново върху *десния крак*, левият крак е опрян на пръсти назад, докато *ръцете се движат отзад напред,* пред тялото.

5-и такт – стъпка с левия крак напред и едновременно с това ръцете успоредни се изхвърлят с тласък хоризонтално напред с

движението, описано във *2-ри такт*.

6-и такт – еднакъв с *3-ти такт*, но движенията на краката и ръцете са в противоположна посока.

7-и и 8-и такт – напълно еднакви с 1-ви и 2–ри такт.

Тези движения и стъпки се повтарят общо 80 такта. Последната стъпка е с десния крак напред, левият крак е опрян на пръсти, а движението на ръцете е както във *2-ри такт*.

Край на упражнението, след това левият крак се прибира при десния крак, ръцете се спускат надолу, встрани до тялото.

Преходно движение към упражнението „Радостта на земята“:

За 1 такт ¼ завъртане наляво *с лице към центъра на кръга.* Партньорите застават един зад друг, за да преминат към следващото упражнение.

21-во упражнение – „Радостта на Земята“

Люлеенето на тялото върху единия крак и върху другия, съчетано с движението на ръцете, е израз на радостта за всичко, което сме придобили, това е използване и обработване на придобитото и радостта от плодовете му.

Тези меки, дъгообразни движения на ръцете успоредно една на друга[137] са магнетични и изразяват *единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот*[138].

Упражнението изразява *радостта, която човек усеща заради придобитите дарби. Тази радост той предава на цялата Земя. Със своето повдигане ние влияем върху еволюцията на Земята.*

От друга страна дъгообразните движения на ръцете отляво надясно и обратно представят въртенето – едно от многобройните движения на Земята в нейния безкраен път. А движенията, при които ръцете са протегнати напред, когато участникът е обърнат в основната посока на придвижване на кръга, представят посоката, която човек следва във възходящия си път, и устремът, който той придава и на Земята за взаимно движение.

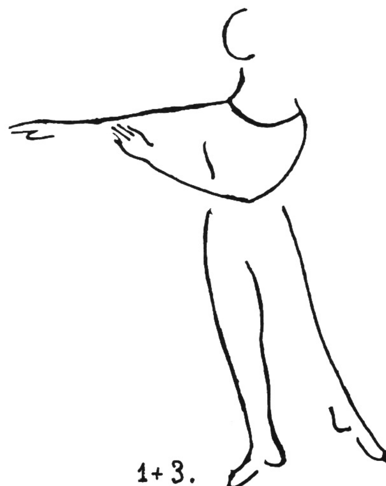
21-во упражнение – „Радостта на Земята“

Мелодия № 21 – „Радостта на Земята“, ¾

<u>Изходно положение:</u>

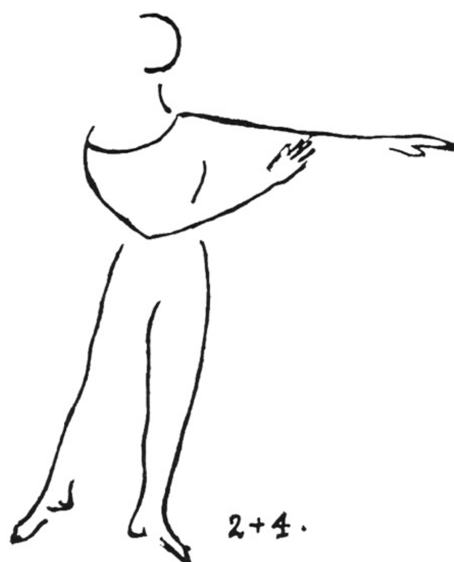
Партньорите са един зад друг, с лице към центъра на кръга.

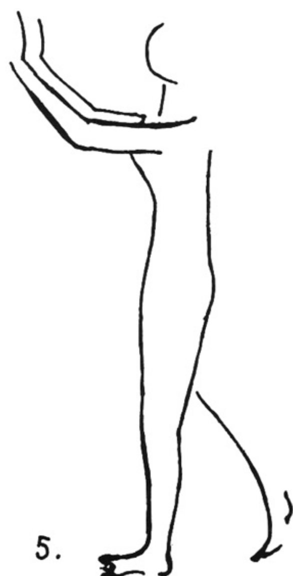
За 1 време левият крак се изнася наляво, опрян на пръсти, и едновременно с това *ръцете успоредни се издигат до хоризонтално положение надясно*, със заоблени лакти и китки и с длани, обърнати надолу. (Рис. 1 и 3)



<u>Ход на движенията:</u>

1-ви такт – с полюляване наляво *тежестта на тялото се премества върху левия крак,* десният крак леко се повдига и се доближава до левия, без да го докосва. Едновременно с това *двете ръце,* успоредни една на друга, леко заоблени, се спускат пред тялото, описвайки низходяща крива, после *се издигат наляво,* до хоризонтално положение, с меки, гъвкави китки и с длани, обърнати надолу.[139] (Рис. 2 и 4)





2-ри такт – с полюляване надясно се прави *стъпка*[140] *върху десния крак*, но удължена, левият крак, леко повдигнат, се доближава до десния, без да го докосва. Едновременно с това *двете ръце, успоредни,* описват низходяща крива, после се издигат до хоризонтално положение *надясно*, както в изходно положение.

3-ти такт: Еднакъв с *1-ви такт*.

4-ти такт: Еднакъв с *2-ри такт*.

Забележка:

При страничните полюлявания, когато участниците са с лице

към центъра, трябва да се удължи стъпката на десния крак надясно в основната посока на движение. И обратно – когато участниците са с гръб към центъра, трябва да се удължи стъпката на левия крак в основната посока на движение.

5-и такт – ¼ завъртане върху десния крак, надясно към основната посока на движение, като се прави стъпка с левия крак напред, десният крак е опрян на пръсти назад. Едновременно с това *ръцете успоредни се изнасят с устрем напред,* като завършват движението си в диагонал от 45°, с тласък на повдигнатите китки, с длани напред. (Рис. 5)

6-и такт – ¼ завъртане върху левия крак *надясно, с гръб към центъра на кръга, като се прави странична стъпка с десния крак надясно* (тежестта на тялото е върху него), левият крак се повдига и се доближава до десния, без да докосва стъпалото. Едновременно с това *ръцете успоредни описват низходяща крива и се издигат надясно* до хоризонтално положение – движенията са идентични на тези от *1-ви такт*, но в противоположна посока и с гръб към центъра.

7-и такт – идентичен с *2-ри такт*, но с гръб към центъра, като се напредва в основната посока на движение със стъпка с левия крак.

8-и такт – идентичен с *6-и такт*, но с гръб към центъра.

9-и такт – идентичен със *7-и такт*.

10-и такт – идентичен с *5-и такт, но завъртането е наляво, към основната посока на движение и стъпката се прави с десния крак* напред, левият крак е опрян на пръсти назад. Ръцете са както в *5-и такт*.

Движенията на тези 10 такта се повтарят без прекъсване до края на мелодията – общо 80 такта.

В края на упражнението участниците са с лице към основната посока на движение, тежестта е на десния крак, левият крак е назад, опрян на пръсти. Двете ръце успоредни са изнесени напред, в диагонал от 45°.

След последния *80-и такт* ръцете се спускат надолу, встрани

до тялото и левият крак се прибира до десния крак. Край на упражнението.

22-ро упражнение – „Запознаване“

С лице един към друг партньорите се държат за ръце и с тази позиция образуват елипса. *Елипсата е символ на любовта, на симпатията.*

Обърнати с гръб един към друг, с ръце разделени и протегнати хоризонтално на двете страни, те образуват хипербола. *Хиперболата е символ на страданието*. Това е метод за разрешаване на най-големите противоречия в живота. С хиперболата се изразява, че човекът е раздвоен[141], създадени са двата полюса на човека: мъжът и жената.

Когато е с лице към центъра, *партньорът от вътрешния кръг се концентрира върху доброто, той обработва доброто. Партньорът от външния кръг обработва истината.* Всеки трябва да уважава своя ближен, да вижда в него само хубавите черти, а не недостатъците му.

Обърнати с лице един към друг, партньорите изразяват принципа на любовта, който ги свързва.

Съединяването на мъжкия и женския принцип, с любовта като център, представлява съвършения човек, който проявява доброто и истината[142].

„Жената и Мъжът са инволюционни форми в света на множествеността и когато те завършат своето развитие, отново ще се завърнат към своите първоначални източници, чиито корени лежат в Космичното Единство.“

„Погледът да бъде мек и чист и винаги свързан с една божествена мисъл.“[143]

22-ро упражнение – „Запознаване“
Мелодия № 22 – „Запознаване“, в 3/8

<u>Изходно положение: Преходно движение</u>.

Участниците, които в края на предишното упражнение са обърнати в основната посока на движението на кръга, *сега трябва да застанат с лице един срещу друг* по следния начин:

Вътрешен кръг: ¼ завъртане надясно, с гръб към центъра.

Тежестта на тялото е на десния крак, левият крак е изнесен наляво, опрян на пръсти.

Външен кръг: ¼ завъртане наляво, с лице към центъра.

Тежестта на тялото е на левия крак, десният крак е изнесен надясно, опрян на пръсти.

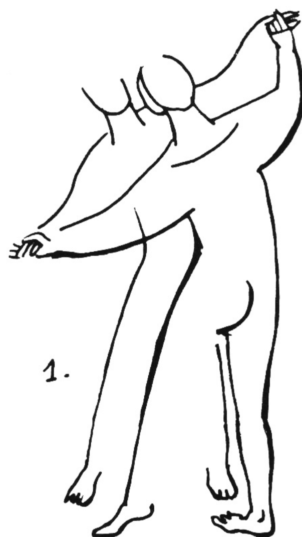
Ръце: ръцете, срещуположни, се изнасят напред към партньора, отворени и заоблени в лактите, във форма на вдлъбната дъга и партньорите се хващат за ръце по следния начин:

Вътрешен кръг: *Дясната ръка, издигната в диагонал от 45° надясно, с длан, обърната надолу,* се поставя върху ръката на партньора. Дясната ръка е активна – даваща.

Външен кръг: Лявата ръка, издигната в диагонал от 45° наляво, с длан, отворена нагоре, поддържа ръката на партньора. Лявата ръка е пасивна – възприемаща.

Позицията на ръцете, които са в срещуположния диагонал долу, е идентична с позицията горе – дясната ръка е с длан, обърната надолу – даваща, а лявата е с длан, отворена нагоре – възприемаща. Така партньорите, застанали с лице един срещу друг, хванати за ръце, образуват

елипса. (Рис. 1)



Това е изходното положение на упражнението.

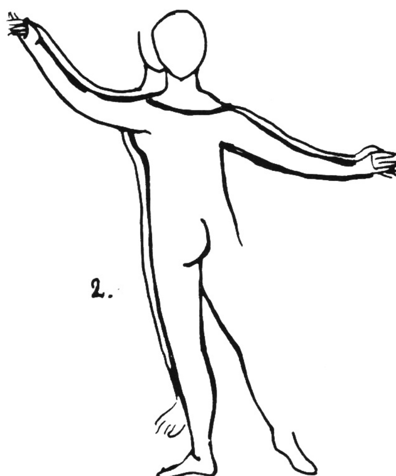
Забележка:

Тази елипса е подвижна поради преместването на тежестта на тялото от единия крак на другия, от една страна, и поради навеждането или страничното наклоняване на торса и движението на ръцете, от друга страна. Така елипсата се движи, сякаш люляна във вдлъбната крива линия, от единия диагонал (от 45°) до другия – ту надясно, ту наляво.

Ход на движенията:

Описанието на следващите движения за това упражнение е направено само за вътрешния кръг.[144]

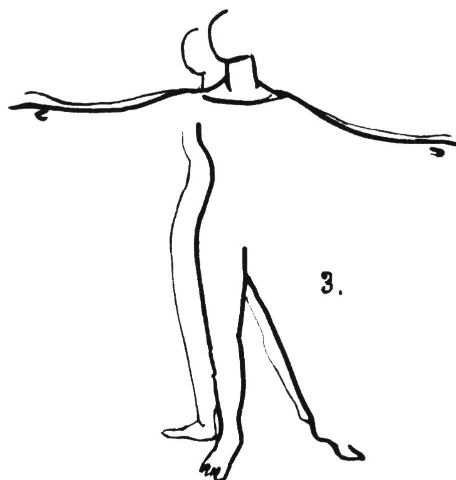
1-ви такт – полюляване отдясно наляво, като *тежестта на тялото преминава върху левия крак,* а десният е опрян на пръсти надясно. Едновременно с това *елипсата*[145] *се мести* с лек устрем, описвайки низходяща крива, след което се издига *по диагонала нагоре наляво* – лявата ръка нагоре, дясната ръка по срещуположния диагонал надолу. (Рис. 2)



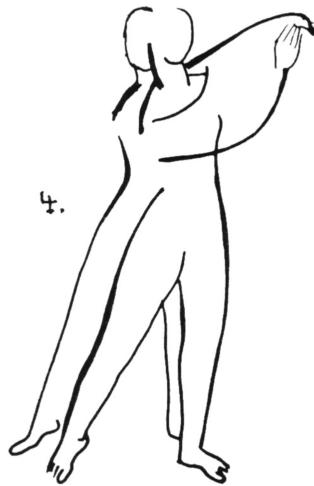
2-ри такт – пускане на ръцете на партньора и ½ (половин) завъртане[146] *наляво, върху левия крак, при което ръцете* за миг докосват горната част на гърдите, с длани надолу, след това *се разтварят хоризонтално на двете страни*, докато десният крак се поставя странично надясно.

Двойката в тази позиция, с гръб един към друг, образува

хипербола. (Рис. 3)



3-ти такт – полюляване отдясно наляво, *тежестта на тялото е върху левия крак,* а десният се опира до земята на пръсти. Едновременно с това *дясната ръка, описвайки низходяща крива, отива при лявата ръка, която е вдигната в диагонал от 45° наляво,* със заоблен лакът и длан, обърната надолу, и дясната ръка се поставя върху лявата. (Рис. 4)



4-ти такт – полюляване надясно, *тежестта на тялото е на десния крак*. Едновременно с това, *плъзгайки дясната ръка върху лявата*, *двете ръце минават за миг над гърдите*, срещуположните пръсти са насочени едни срещу други, после се прави ½ *завъртане надясно върху десния крак,* а левият крак, леко повдигнат от земята, следва движението. (Рис. 5)

5-и такт – левият крак се поставя наляво и стъпвайки, *партньорите отново се озовават лице в лице,* десният крак е опрян на пръсти и едновременно с това *ръцете се разтварят и меко заоблени се насочват към партньора,* за да заемат установените позиции така, че отново да образуват елипса, като лявата ръка е в диагонал от 45° нагоре, наляво, а дясната ръка – надолу, в срещуположния диагонал. (Рис. 2)

6-и такт – полюляване отляво надясно, *тежестта на тялото е върху десния крак,* левият е опрян до земята на пръсти, *елипсата се мести с лек устрем,* описвайки низходяща крива, после се издига *в диагонала от 45° надясно*, докато лявата ръка е в срещуположния диагонал долу. (Рис. 1)

Елипсата е наклонена този път наляво в позиция, еднаква с изходното положение.

7-и такт – еднакъв с *2–ри такт.*

8-и такт – еднакъв с *3-ти такт.*

9-и такт – еднакъв с *4-ти такт.*

10-и такт – еднакъв с *5-и такт.*

11-и такт – еднакъв с *6-и такт.*

12-и такт – еднакъв с *1-ви такт.*

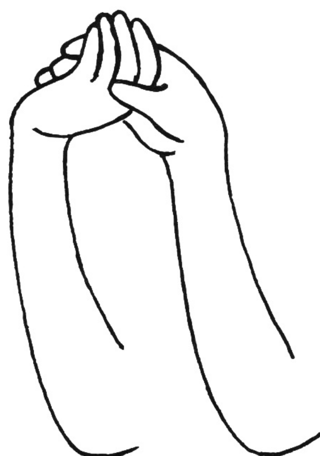
Движенията се повтарят последователно до края на мелодията или 60 такта, като цялото упражнение се повтаря още веднъж – общо 120 такта. Накрая – пускане ръцете на партньора и прибиране на краката.

Преходно движение:

Партньорите от двата кръга, след като завършват това упражнение с лице един срещу друг, *трябва да се обърнат с лице в основната посока на движение* за следващото упражнение:

вътрешният кръг прави ¼ завъртане наляво,

а външният кръг прави ¼ завъртане надясно.



Хващане на ръцете между партньорите, когато са един до друг, в упражнения № 23 – „Хубав ден“; № 24 – „Колко сме доволни“; № 26 – „На ранина“.

23-то упражнение – „Хубав ден“

При това упражнение десният крак е опънат над земята, а левият крак е сгънат в коляното и запазва равновесието на тялото, докато десният крак с върха на пръстите докосва земята и после леко се повдига.

Тези движения укрепват нервната система, засилват волята и физическата дейност на човека.

С това упражнение нервната система се зарежда с магнетичните енергии на Живата Природа, мир и ведрост обземат човека. В това благоприятно за размисъл състояние човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си и в същото време да ги подобрява, ако е необходимо. Човек живее, за да помага на другите.[147]

Хващането ту с дясната, ту с лявата ръка в трета и четвърта фигура представлява обмен на енергия между партньорите. Дясната ръка дава положителна енергия, а лявата я приема.

23-то упражнение – „Хубав ден“

Мелодия № 23 – „Хубав ден“, 3/8

<u>Изходно положение:</u>

Участниците са обърнати с лице в основната посока на движение на кръга, с прибрани крака и с ръце на кръста.

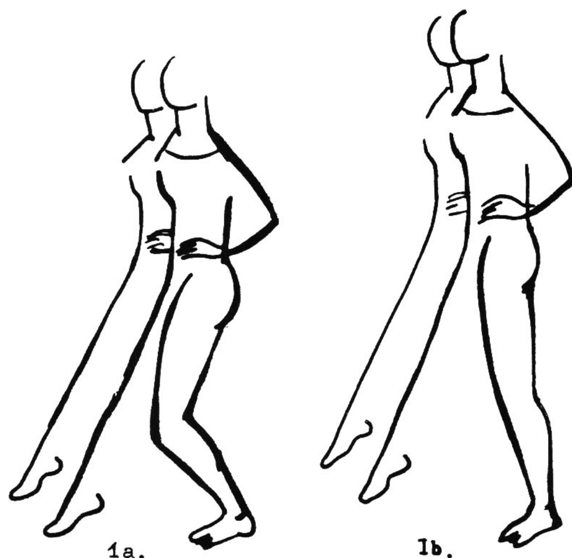
Това упражнение е съставено от 4 фигури. Всяка от тях се различава от другите само по променящите се движения на ръцете, докато стъпките и движенията на краката се редуват последователно и без прекъсване през цялото упражнение, както са описани в 1-ва фигура.

<u>Ход на движенията:</u>

Фигура I.

1-ви такт – десният крак се изнася напред опънат, със

стъпало леко над земята и същевременно лявото коляно се сгъва и пружинира, докато върхът на пръстите на десния крак се плъзга напред, докосвайки земята, после леко се повдига, когато лявото коляно се опъва. (Рис. 1A и B)



2-ри и 3-ти такт – движенията на краката са идентични с 1-ви такт – общо 3 пъти сгъване на коляното и 3 пъти пружиниране.

4-ти такт – дясното стъпало се поставя на земята, тежестта на тялото пада върху него[148] и същевременно *левият крак се изнася напред* и същите движения продължават в следващите тактове.

5-и, 6-и и 7-и такт – движенията на краката са идентични с тези от *1-ви, 2-ри и 3-ти такт*, но се изпълняват с противоположния крак.

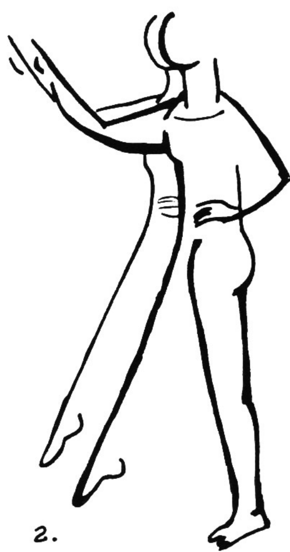
8-и такт – движенията на краката са идентични с тези на 4-ти такт, но се изпълняват с противоположния крак – левият крак се поставя на земята[149], а десният е изнесен напред.

При изпълнението на *Фигура I* движенията на първите 8 такта се повтарят без прекъсване – общо 32 такта.

Фигура II.

Ръцете и краката правят успоредни движения

33-ти, 34-ти и 35-и такт – десният крак се изнася напред и движенията на краката, идентични с *Фигура I,* се повтарят и едновременно с това на 33-ти такт *дясната ръка се издига напред и нагоре* в диагонал от 45°, с леко повдигната китка и с длан напред.[150] (Рис. 2)



Тази позиция се запазва до края на 35-и такт.

36-и такт – дясното стъпало се поставя на земята, тежестта на тялото пада върху него[151] и едновременно с това *дясната ръка отново се поставя на кръста,* а левият крак се изнася напред.

37-и такт – при същите движения на краката от *Фигура I лявата ръка се издига напред*, в диагонал от 45°, с леко повдигната китка и с длан напред.[152]

От 38-и до 56-и такт – повтарят се същите движения на ръцете – успоредни на краката – и *смяната на ръцете става винаги на всеки 4-ти такт* – общо 24 такта.[153]

Фигура III.

С хванати вътрешни ръце[154]

От 57-и до 87-и такт – партньорите си хващат вътрешните ръце, като ги изнасят заоблени пред тялото, на нивото на раменете.

Партньорът от външния кръг подава лявата си ръка, с длан,

отворена нагоре, а партньорът от вътрешния кръг поставя отгоре дясната си длан, задържайки я с палец отдолу. Външните ръце остават на кръста. (Рис. 3)

Движенията на краката са идентични с тези от *Фигура I.*

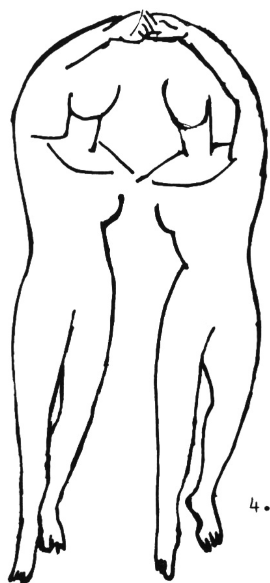
8-и такт – тежестта на тялото пада върху левия крак, като вътрешните ръце се разделят и се спускат надолу, встрани на тялото.

Край на *Фигура III* – общо 32 такта.[155]

Фигура IV.

С последователно хващане на външните и вътрешните ръце

От 89-и до 91-ви такт – десният крак се изнася напред и едновременно с това външните ръце на партньорите, описвайки странична дъга отдолу нагоре, спират, заоблени отпред, на височината на главата: дясната длан е поставена върху лявата длан на партньора, отворена нагоре. Вътрешните ръце са свободно спуснати надолу, отстрани на тялото. (Рис. 4)



92-ри такт – дясното стъпало се поставя на земята, тежестта на тялото пада върху него[156] *и едновременно с това външните ръце на партньорите, описвайки изпъкнала дъга отгоре надолу, се спускат странично и застават свободно спуснати надолу, отстрани на тялото.*

93-ти, 94-ти и 95-и такт – със същите движения на краката от *92-ри такт партньорите си подават вътрешните ръце,* като ги изнасят пред тялото на височината на раменете.

96-и такт – лявото стъпало се поставя на земята, тежестта на тялото пада върху него[157] и едновременно с това *вътрешните ръцете на партньорите се разделят и се спускат надолу*, отстрани на тялото.

97-и, 98-и и 99-и такт – идентични с *89-и, 90-и и 91-ви* такт, после се повтарят последователните движения на вътрешните и на външните ръце до края на мелодията, общо 32 такта. [158]

Цялото упражнение завършва на *120-и такт*.[159]

Последната стъпка се прави с левия крак, след това до него се прибира десният крак и ръцете се спускат надолу, отстрани на тялото.

<u>Преходно движение:</u>

Прибира се левият крак до десния и ръцете се спускат, като се поставят на кръста.

24-то упражнение – „Колко сме доволни“

Първата фигура започва със стъпки с пружиниране напред и това движение е последвано от полюляване върху задния крак, с ръце, поставени на кръста; при втората фигура стъпките се променят и участниците се държат за вътрешните ръце, за да изпълнят движенията.

Първата фигура изразява благодарността за дара на Живота.

Човек е изпълнен с радост, че живее на този свят. Той пее хвалебствена песен за всичко, което го заобикаля: за слънцето, което грее и носи живот; за птиците, които пеят; за въздуха, който го оживотворява; за потоците, които текат и утоляват жаждата на живите същества, и за условията на живота, дори и те да са трудни.

Движенията при втората фигура ни помагат да осъзнаем влиянието на Природните Сили, които стимулират човека в неговата работа и търсения. Това упражнение изразява следното**:** *„Животът е дар свещен, работѝ, учѝ, време не губѝ, време не пилей, скъп живот пазѝ. При всичките условия на живота не губѝ своя мир.“*

„Човек трябва да благодари от сутрин до вечер за всичко, което вижда около себе си! Тогава чистите струи на Любовта ще потекат през неговата душа. Не забравяй, че във Великия Божи план всички противоречия в края на краищата ще бъдат разрешени.“

„Каквото и да ти се случи, ще се превърне за Добро от разумните сили, които ръководят развитието. Това изпълва просветления човек с радост и при най-големите противоречия в живота.“[160]

24-то упражнение – „Колко сме доволни“

Мелодия № 24 – „Колко сме доволни“, в 7/16

Стъпките, които се изпълняват в това упражнение, са стилизация на българския народен танц „Ръченица“ или „Танц с кърпа“, в размер 7/16, съставен от последователни стъпки с пружиниране.

Подробно описание на стъпката с пружиниране.

При всяка стъпка стъпалото се поставя само върху предната му част, без петата да докосва земята. Освен това всяка стъпка се придружава с двойно пружиниране на предната част на стъпалото по следния начин:

В един такт от 7 времена: 1 – поставяме стъпалото и го отпускаме надолу; 2 – пружиниране с предната част на стъпалото; 3 – кратко отпускане надолу и 4 – по-подчертано пружиниране върху същия крак, докато другият крак се повдига и остава във въздуха, за да направи стъпка при следващия такт.

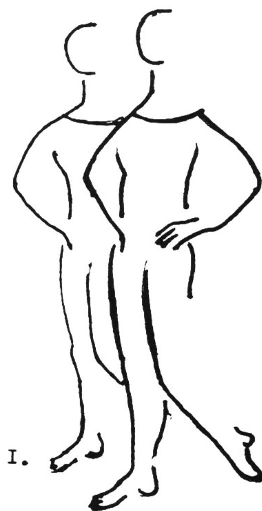
<u>Изходно положение:</u>

Участниците са обърнати с лице в основната посока на движение на кръга, със събрани крака, ръцете са поставени на кръста, с палци назад.

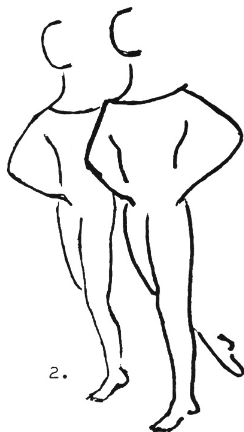
<u>Ход на движенията:</u>

Фигура I.

1-ви такт – стъпка с десния крак напред, левият крак, който остава назад, леко се повдига над земята. (Рис. 1)

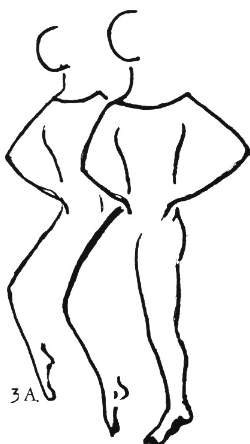


2-ри такт – стъпка с левия крак, десният крак се повдига от земята. (Рис. 2)



3-ти такт – стъпка с десния крак, левият крак се повдига от земята. (Рис. 1)

4-ти такт – с полюляване назад *тежестта на тялото се премества върху левия крак назад,* докато десният крак отпред се повдига леко от земята. (Рис. 3А)



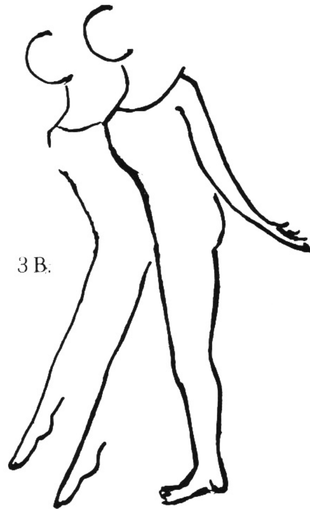
Всички движения и стъпки на тези 4 такта се повтарят още 3 пъти или общо 16 такта.

Фигура II.

С хващане на вътрешните ръце

17-и такт – стъпка с десния крак напред, левият крак, който остава назад, се повдига значително по-високо, отколкото при *Фигура I*. Едновременно с това, спускайки двете ръце надолу,

встрани на тялото, *партньорите си хващат вътрешните ръце* и с дъговидно движение нагоре ги издигат хоризонтално напред. Външните ръце са свободни, като изпълняват същите движения, успоредни на вътрешните ръце. (Рис. 3В)



18-и такт – стъпка с левия крак напред, десният крак, който остава назад, се повдига, както в предишния такт. Едновременно с това *вътрешните и външните ръце, успоредни, правят тласък хоризонтално напред,* с повдигнати китки и длани напред (за външните ръце). Вътрешните ръцете са хванати през цялото време на изпълнение на *Фигура II*. (Рис. 4)

19-и такт – с полюляване назад тежестта на тялото се премества върху десния крак назад, докато левият крак се повдига напред, като лявото коляно е леко свито. Едновременно с това *двете ръце,* описвайки низходяща крива, *се насочват назад*, диагонално надолу.

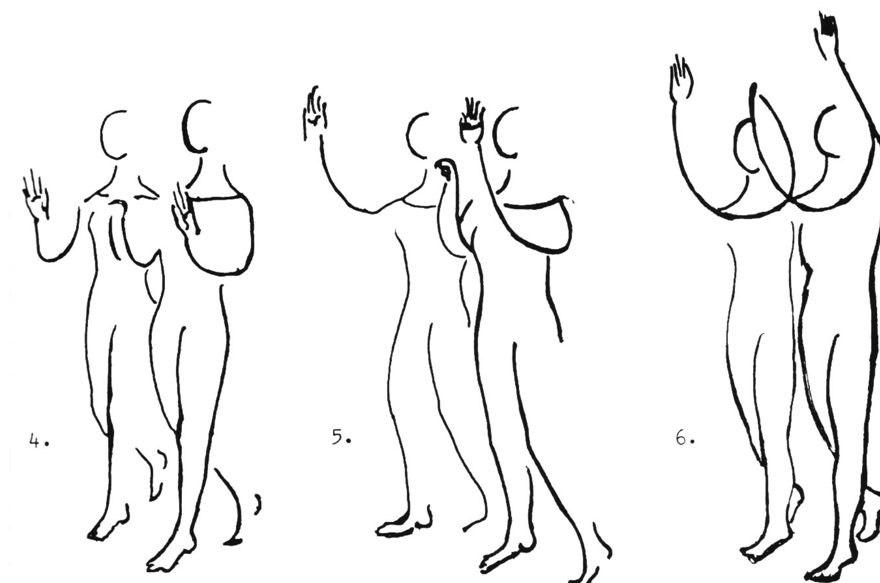
20-и такт – движенията са идентични със *17-и такт*, но стъпката се прави с левия крак.

21-ви такт – стъпка с десния крак напред и ръцете се изтласкват както в *18-и такт*, *но в диагонал от 45*°. (Рис. 5)

22-ри такт – движенията са идентични с *19-и такт*, но полюляването назад е с левия крак. (Рис. 6)

23-ти такт – движенията са идентични с *20-и такт*, но стъпката се прави с десния крак.

24-ти такт – движенията и стъпките са идентични с *18-и такт, но тласъкът на ръцете е в диагонал от 67,5°.* (Рис. 6)



Стъпките и движенията на тези 8 такта се повтарят отново в продължение на още 8 такта, т.е. до *32-ри такт*, когато двете ръце на участниците се поставят отново на кръста, за да започне отново *Фигура I*.

Фигура I и след това Фигура II се повтарят последователно без прекъсване. Всяка фигура се състои от 16 такта.

Многобройните мелодии на това упражнение се редуват в продължение на 160 такта, което дава възможност за избор то да се играе цялостно или да се повторят само 32 такта.

Упражнението завършва при последния такт, като тежестта на тялото е върху десния крак напред, а ръцете са вдигнати нагоре в диагонал от 67,5°.

25-о упражнение – „Стъпка по стъпка“

От позиция „събрани крака“ всеки крак се изнася настрани, след това напред, като се опира на върха на пръстите.

Когато кракът се отделя встрани, човекът приема положителната енергия от Слънцето. В тази позиция ние приемаме слънчевата енергия, която протича през нас и изтича в Земята. По този начин ние играем ролята на предаватели на енергия и сме положителни спрямо Земята.

Когато краката ни са събрани, ние приемаме земната енергия, за да я предадем нагоре, към Слънцето. В този случай земната енергия е положителна, тя се възприема от Слънцето.

Упражнение „Стъпка по стъпка“

Това упражнение развива чувствителността и позволява да

разберем и разграничим кога действат слънчевите енергии и кога – земните[161].

25-о упражнение – „Стъпка по стъпка“

Мелодия № 25 – „Стъпка по стъпка“, в 6/8

Изходно положение:

Участниците застават с лице към основната посока на движение на кръга, със събрани крака, ръцете са поставени на кръста, с палци, насочени назад.

Ход на движенията:

1-ви такт – при първите 3 времена десният крак се изнася встрани надясно, докосвайки земята с върха на пръстите. *На 4-то, 5-о и 6-о време кракът се връща в изходното положение,* като се прибира до левия крак.

2-ри такт – идентичен с *1-ви такт*.

3-ти такт – при първите 3 времена десният крак се изнася напред, докосвайки земята с върха на пръстите. *При последните 3 времена кракът се връща в изходно положение,* прибирайки се до левия.

4-ти такт – идентичен с *3*-ти *такт*.

5-и такт – при първите 3 времена десният крак прави стъпка напред. При последните 3 времена левият крак прави стъпка напред.

6-и такт – при първите 3 времена десният крак прави стъпка напред. При последните 3 времена левият крак се прибира при десния, както в изходно положение.

7-и и 8-и такт – идентични с 1-ви и 2-ри такт, но движенията се изпълняват с левия крак.

9-и и 10-и такт – идентични с *3-ти и 4-ти такт,* но движенията се изпълняват *с левия крак.*

11-и и 12-и такт – идентични с 5-и и 6-и такт, но първата стъпка напред се прави с левия крак.

Тези движения и стъпки се редуват последователно с десен и с

ляв крак до края на мелодията – общо 96 такта. *Край на упражнението.*

26-о упражнение – „На ранина“

Това упражнение е съставено от 3 фигури.

В първата фигура единият крак описва полукръгове пред другия, докосвайки земята с върха на пръстите при всяко ново движение. Това означава, че той трябва да възприеме енергията на земята, която е най-мощна сутрин рано, и да уравновеси силите на организма.

Очертаните магнетични криви линии сякаш са форма на защита, на ограждане. Те представляват вътрешната подготовка на човека, за да може той да приеме живот в служене на ближните.

При втората фигура партньорите се държат за вътрешните ръце и изпълняват движения със стъпалата, като се накланят назад, повдигайки се на пети, и напред, повдигайки се на полупалци.

Повдигането на пети означава да се стимулират физическите сили на човека, а повдигането на полупалци означава да се стимулират умствените способности. Противоречията на човека, които се отнасят до тези два свята, трябва да бъдат разрешени правилно.

От друга страна, като се държат за ръце, партньорите си придават взаимно порива да работят и да вървят напред.

При третата фигура движенията на краката, изнасяни встрани, после напред, като с върха на пръстите докосват земята, са съпроводени с движения на ръцете, успоредни една на друга, което изразява силата на решението на човека да изпълни своята задача на земята, както и че *„вратите на училището на живота са широко отворени за този, който обича своя ближен и ще служи на Божественото в живота.“*[162]

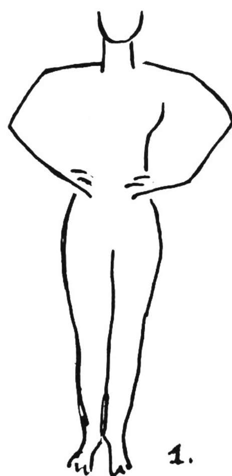
26-о упражнение – „На ранина“

Мелодия № 26 – „На ранина“, в 2/4

Тази мелодия се свири
един път за *Фигура I*,
един път за *Фигура II* и
два пъти за *Фигура III*.

Изходно положение:

Участниците застават с лице към основната посока на движение на кръга, със събрани крака, с ръце на кръста и с палци, насочени назад. (Рис. 1)

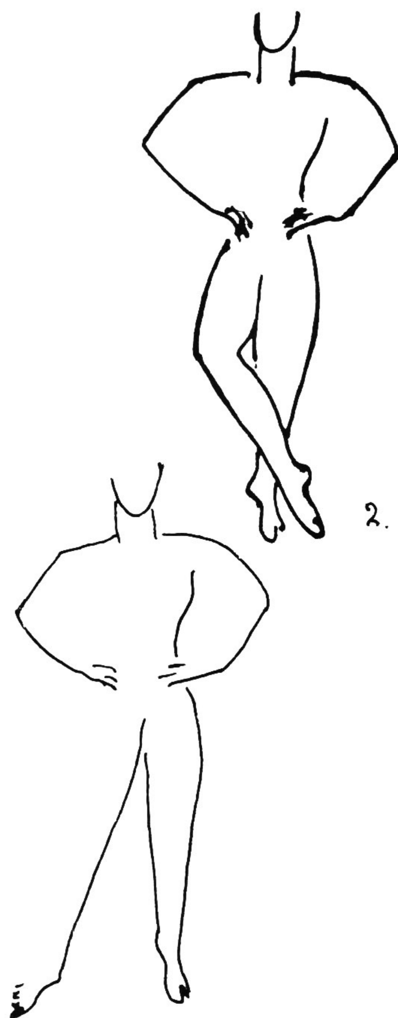


Ход на движенията:

Фигура I:
а) на място б) ход напред

1-ви такт, 1-во време – десният крак, описвайки полукръг леко над земята, се кръстосва пред левия, като се поставя на върха на пръстите, диагонално пред другия крак, коляното е леко свито. (Рис. 2)

2-ро време – кракът се връща по обратния път, като се поставя надясно, встрани, на върха на пръстите, коляното е обтегнато. (Рис. 3)



2-ри такт, 1-во време – идентичен с *1-во време* на *1-ви такт*.

2-ро време – десният крак, описвайки полукръг обратно, се прибира до левия, както в изходното положение.

3-ти такт, 1-во време – стъпка с десния крак напред.

2-ро време – стъпка с левия крак.

4-ти такт, 1-во време – стъпка с десния крак.

2-ро време – левият крак се прибира до десния.

5-и, 6-и, 7-и и 8-и такт – идентични като движения и стъпки с *4-те първи такта, но се изпълняват с левия крак, като придвижването напред започва с левия крак.*

Движенията от първите *8 такта* се повтарят до края на мелодията или общо 24 такта.

Фигура II:

а) ход напред

б) полюляване: назад, после напред, 2 пъти.

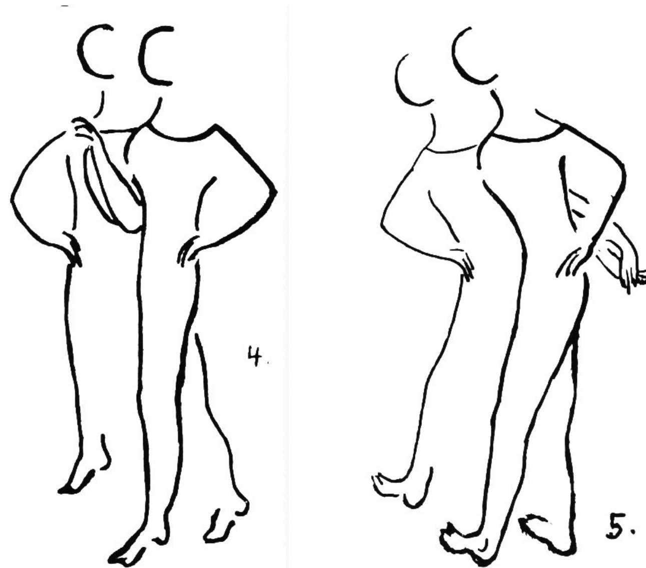
25-и такт, 1-во време – партньорите се хващат за вътрешните ръце, като ги изнасят пред тялото, на височината на лицето, със заоблени лакти и едновременно с това *правят стъпка с десния крак напред.*

2-ро време – стъпка *с левия крак напред.* (Рис. 4)

26-и такт – идентичен с 25-и такт – ход напред.

Забележка: При този ход и при всяка стъпка вътрешните ръце, които се държат, дават импулс напред, с тласък, предшестван от леко прегъване на лактите.[163]

27-и такт, 1-во време – с полюляване назад тежестта на тялото се пренася върху десния крак назад, *като партньорите се залюляват върху ходилата – от върха на пръстите до петата, повдигайки пръстите на двата крака*. Торсът е леко наклонен напред, докато хванатите вътрешни *ръце също се насочват зад тялото.* (Рис. 5)



2-ро време – с полюляване напред тежестта на тялото пада върху левия крак, *като партньорите се залюляват върху ходилата – от петата до върха на пръстите, повдигайки петите*, докато вътрешните ръце *се изнасят напред, пред*

тялото и торсът се изправя. (Рис. 4)

28-и такт – полюлявания, идентични с *27-и такт*.

Стъпките и полюляванията при тази фигура се повтарят последователно и са идентични до края на мелодията или общо 24 такта.

Фигура III:

а) ход напред; б) на място.

Ход напред

49-и такт, 1-во време – стъпка с десния крак напред, едновременно с това *ръцете*[164]*, успоредни, се изнасят хоризонтално напред* и се обтягат, с длани, обърнати надолу.

2-ро време – стъпка с левия крак напред, като ръцете се прегъват в лактите и се поставят на кръста.

50-и такт, 1-во време – идентичен с *1-во време* на *49-и* такт.

2-ро време – десният крак застава неподвижно, левият крак се прибира до него и едновременно с това *ръцете се поставят на кръста.* (Сн. 6)

На място

51-ви такт, 1-во време – десният крак се изнася обтегнат странично надясно, докосвайки земята с върха на пръстите. Едновременно с това *двете ръце се разтварят, обтегнати хоризонтално на двете страни,* с длани, обърнати надолу. (Сн. 7)

2-ро *време – десният крак се прибира до левия крак.* Едновременно с това *двете ръце отново се поставят на кръста.* (Сн. 6)

52-ри такт, 1-во и 2-ро време – идентични с *51-ви такт.*

53-ти такт. *1-во време – десният крак се изнася обтегнат напред,* докосвайки земята с върха на пръстите. Едновременно с това *двете ръце, успоредни една на друга, се изнасят, обтегнати хоризонтално* напред, с длани надолу. (Сн. 8)

2-ро време – десният крак се прибира до левия крак. Едновременно с това *двете ръце отново се поставят на кръста.* (Сн. 6)

54-ти такт, 1-во и 2-ро време – идентични с *53-ти такт. Ход напред.*

55-и и 56-и такт – идентични с *49-и и 50-и такт*. *На място.*

57-и и 58-и такт – идентични с *51-ви и 52-ри такт*, но с левия крак.

59-и и 60-и такт – идентични с *53-ти и 54-ти такт*, но с левия крак. *Ход напред.*

61-ви и 62-ри такт – идентични с *49-и* такт, но *се започва с левия крак.*

От 63-ти до 72-ри такт движенията и стъпките се повтарят алтернативно, първо с десния крак, след това с левия, до края на мелодията или общо 24 такта.

Фигура III се повтаря цялата още веднъж или общо 48 такта.

Цялото упражнение съдържа 96 такта.

В края на упражнението краката се събират и ръцете се спускат надолу, отстрани на тялото.

27-о упражнение – „Дишане“

Упражнението е съставено от три различни елемента:

Възходяща гама – символ на стремежа на човешкото същество, неговият зов за хармония.

Низходяща гама – символ на приемането.

Смесена гама – символ на процеса, уравновесяващ двете течения – възходящото и низходящото. Хармонията е установена.

Това музикално упражнение учи човека на хармонично поведение в неговите човешки отношения.

„Дишането развива гласа, а пеенето подобрява дишането.

Вдишването е синоним на душата.

Издишването е синоним на Духа.

Това са двата процеса – на Мъдростта и на Божествената Любов.“

27-о упражнение – „Дишане“

Вдишване, после издишване, придружени с пеене и едновременни движения на ръцете.

Това упражнение се състои от три елемента или Гами:

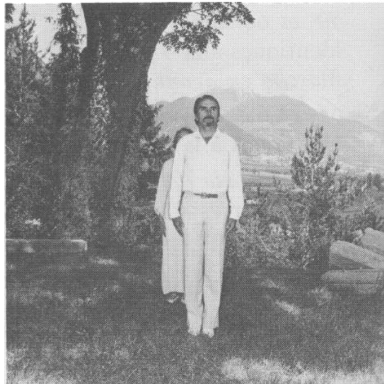
Възходяща гама,

Низходяща гама и

Смесена гама.

Изходно положение:

Участниците от двата кръга се обръщат с лице към центъра на кръга, като партньорите от външния кръг са застанали зад своите партньори от вътрешния кръг, с ръце, спуснати покрай тялото. (Сн. 1)

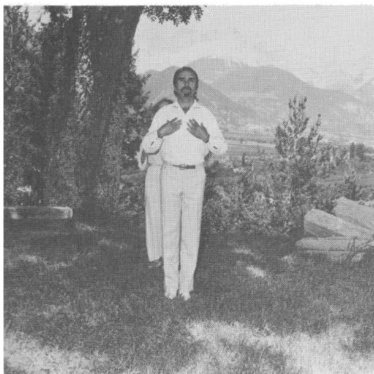

1.

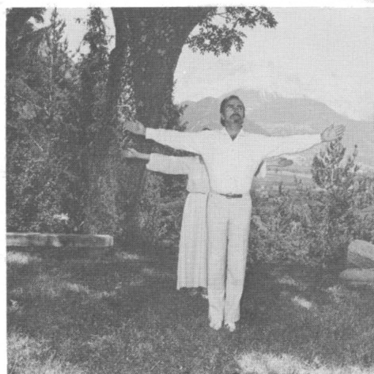
Ръцете се поставят над гърдите, с длани, обърнати към тялото. (Сн. 2)

<u>Ход на движенията:</u>

При първия продължителен тон – вдишване през носа и едновременно с това ръцете се разгъват плавно и се разтварят хоризонтално встрани, където застават неподвижно с длани, обърнати и разтворени напред. (Сн. 3)

Бавно издишване, като се пее гласната „а“, докато едновременно с това *ръцете се връщат по обратния път* и в края на гамата се поставят *над гърдите,* в изходно положение. (Сн. 4 + 2)


2.


3.

4.

Това съчетание от движения, дишане и пеене, изпълнени едновременно, се прави 3 пъти за всяка от гамите.

В края на упражнението ръцете се спускат свободно надолу, отстрани на тялото.

28-о упражнение – „Промисъл + Благослов“

Вдигане на ръцете нагоре, сякаш за да приемат енергии и после обливане надолу, за да проникнат те в човека – това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода.

Когато вдигаме ръцете горе и ги съединяваме със срещуположните пръсти над главата, *тогава влизаме във връзка с енергиите на Висшите Божествени Светове.*

Полагането на ръцете на върха на главата – върху коронната чакра[165] *– и плъзгането им надолу по тялото представя процеса на предаване на енергията, получена от физическото тяло.*

Ръцете, които се разделят и се спускат по тялото, показват, че на физически план човек е поляризиран – положителните и отрицателни сили действат отделно.

„Когато човек се намира на физическото поле, той е далеч от Реалността, която е основата на Битието.“

„Това упражнение е метод за влизане във връзка с Идеалния свят.“ [166]

28-о упражнение – „Промисъл – Благослов“

Движенията на това упражнение се придружават със следната формула, произнесена на висок глас:

„Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията Радост и Божието Веселие в нашите сърца.“[167]

<u>Изходно положение:</u>

Участниците са обърнати с лице към центъра на кръга, както в предходното упражнение, краката са събрани, ръцете са спуснати свободно надолу до тялото. (Сн. 1)

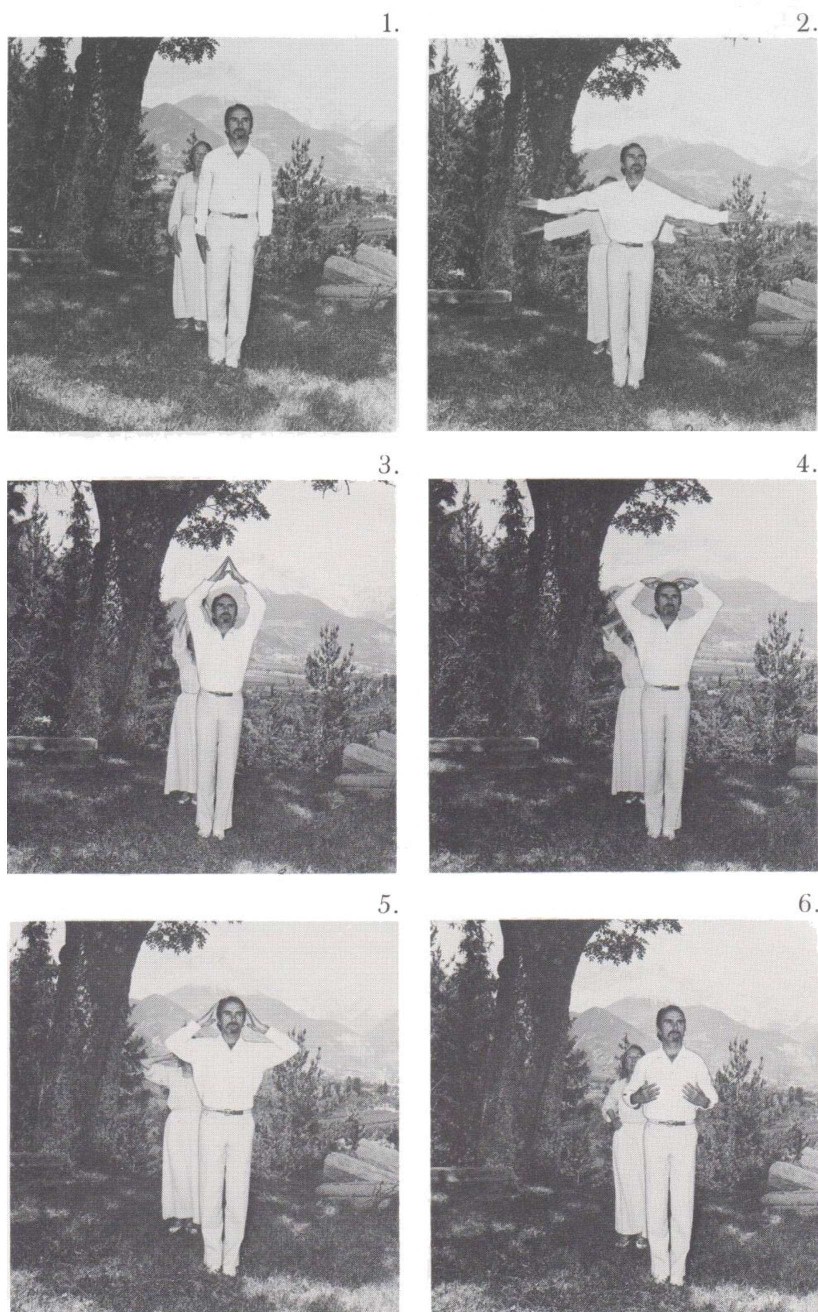
<u>Ход на движенията:</u>

1. Ръцете се издигат странично на двете страни, като се

разтварят постепенно нагоре (Сн. 2), докато върховете на пръстите, с длани една към друга, се съединят за секунда над главата, образувайки остър ъгъл (Сн. 3). Същевременно се произнася: „Да пребъде Божият мир“

2. С все още събрани пръсти ръцете се спускат, докато пръстите се положат разтворени върху коронната чакра (Сн. 4). Същевременно се произнася: „и да изгрее Божията радост“

3. После ръцете се плъзгат от двете страни на главата (Сн. 5), спускат се по двете страни на торса (Сн. 6) и продължават надолу, докато достигнат изходното положение: свободно спуснати до тялото (Сн. 1). Същевременно се произнася: „и Божието веселие в нашите сърца“.



Това съчетание на думи и движения се повтаря последователно три пъти[168].

Vsémirno Bialo Bratstvo

Всемирно Бяло Братство

Трилогии

Упражненията от Паневритмията в повечето случаи са разделени на Трилогии или Троици.

Така както са представени по форма, съдържание и смисъл, те са израз на развитието на степените на съзнание, които устременият към духовен живот преживява по своя път.

Всяко упражнение поотделно съдържа специфичен елемент, но същевременно и взети заедно упражненията са взаимно свързани и се допълват, като образуват една постепенна и логична верига на посвещение. Вътрешните състояния на човека съответстват на жизнените процеси във Вселената – приливите и отливите на океаните и моретата, раждането и смъртта, смяната на сезоните[169]. Именно на това се основават повечето от трилогиите.

Една трилогия се състои от упражнение, което съдържа потенциала и поражда другите две. Това се обяснява с факта, че всяко творение започва с поляризирано движение, т.е. с разделянето на енергията на две различни течения, които поемат в две различни посоки, но са с еднаква сила.

Така тези различни енергийни течения се асимилират и обработват, за да се достигне желаният резултат.

Първи цикъл

Трилогиите на цикъла *„Първият ден на пролетта“* представляват *въвеждане и подготвяне на* човека, поел по духовния път, неговият първи контакт с елементите, които ще се изучават и прилагат преди по-задълбоченото му проникване в тях.

Първа трилогия

Пробуждане на Божествената Любов в човешкото същество.

Примирение на противоположностите чрез методите на Любовта.

Даване с щедрост и получаване с благодарност.

Постоянна обмяна, която възстановява психическото и физическото равновесие.

Втора трилогия

Възлизане. Стремеж към повдигане. Със светъл ум и сърце, озарено от ума, избираме пътя, който да следваме, а именно – вечния път на слизане и възлизане.

Вдигане. Подем на душата и твърда решителност да следва възходящия път.

Отваряне. Да се отворим за добрите мисли и чувства и да се затворим за отрицателните влияния. Да не се поддаваме на объркване.

Трета трилогия

Освобождаване. *Освобождаваме се от грешките на миналото чрез силата на действащата воля. Решителност и поемане на отговорности, за да се увеличат възможностите за свободен избор.*

Пляскане. Радостта да бъдеш свободен. Ученикът запазва радостта си както в щастието, така и в страданието и скръбта.

Чистене. В мрак и самота човек размишлява върху

придобитото, претърпява трансформация, която калява душата му, и подобно на посятото семе в студената и тъмна земя и в уединение очаква да излезе на светлина. Възприемане на Словото.

Летене. Разпространение на светлината. Благодарение на светлината семената поникват и разцъфват. Това е силата, която просветлява ума, направлява го към новите идеи. Човекът, поел по духовния път, след като е трансформирал енергиите и е преминал този първи стадий, раздава сублимираната (възвишена) материя. Това упражнение е символ на разпространението на Светлината – на Словото, което става с помощта на Божия Дух.

Втори цикъл

Трилогиите от този цикъл продължават да развиват идеите от първия цикъл, които проникват все повече в основните принципи на Целокупния живот. Ученикът възприема, усвоява и обработва елементите, чийто смисъл, съдържание и форма са станали по-сложни, дори по-богати. Този цикъл може да се сравни с лятото – сезон, когато всичко в природата разцъфтява, плодовете се наливат и зреят. Това е апогеят на силите, действащи отвън, в пряк и в преносен смисъл.

Четвърта трилогия

Евера. Да се свържем с Принципите на Любовта, Мъдростта и Истината. Прилагането на Любовта и на Мъдростта ни води към Истината – основата на Битието.

Скачане. След като е придобил Любовта и Мъдростта, човекът се покланя пред Всевишния, а след това с радостен устрем нагоре поднася своята благодарност към Създателя.

Тъкане. Да *„тъчем"* добри мисли и добри чувства всеки ден, всеки час и всяка минута и да излъчваме вътрешна хармония около нас. Въвеждане на човека в ритъма и хармонията на органичната микро- и макрокосмична структура – Всемирната Душа.

Пета трилогия

Тази трилогия представлява ядро с голям заряд, кулминационната точка, където творческите сили се събират, за да донесат мощна подкрепа на душата, която разцъфтява и ще започне да разпръсква светлина. Това е централната трилогия.

Мислѝ. Човекът прави връзка със сферите на Умствения свят, за да улови Ритъма на Възвишената мисъл, след това той възприема и поддържа тази права мисъл в живота.

Аум. Основна формула или мантра, почитана като свещена в много религии. Аум е проникване на Духа в материята. Аум е Алфата и Омегата на нещата. Аум е израз на Духа.

Изгрява слънцето. Зачатие на Новия Живот, който се въплъщава в човешкото същество, осветява го, пречиства го и го възражда. След това човекът дава най-доброто от себе си.

Тези три упражнения са основни формули, които съдържат потенциала на силите, които ще се развият като дарби в Новата култура.

Шеста трилогия

Квадрат. Човекът се свързва последователно с влиянията на 4-те посоки на света и силите на Божията Правда, на Добродетелта, на Истината и силите на Земята.

Да ценим живота на Земята, т.е. голямото благо, което представлява земното прераждане на човека. Доброто е външното проявление на Любовта. Потенциалът на силите на упражнението „Квадрат“ поражда „Красота“ и „Подвижност“.

Красота. Правите и вертикални линии, очертани от ръцете, изразяват мъжкия принцип, който действа във формите, за да ги обработва. Светлината стимулира действието на мисълта.

Подвижност. Това упражнение се изразява с вдлъбнати и заоблени форми, магнетичния елемент на Природата, женския принцип.

Упражненията *Красота* и *Подвижност* обработват силите, които се съдържат в упражнението *Квадрат*.

Трети цикъл

Благоприятното време за жътвата е отминало, зърното е посято или прибрано в хамбара, узрелите плодове са грижливо разпределени и подредени.

След като познанията са вече придобити, идва периодът на задълбочаване, на медитация. Моментът да се подреди и осмисли придобитото, за да се използва по най-добрия начин. Този процес може да се сравни с есента.

Седма трилогия

Побеждаване. Това е овладяването на придобитото, което човек е получил след постоянни усилия на волята. Сега той трябва да си служи с него, за да продължи да върви напред по своя път и да побеждава трудностите.

Радостта на Земята. Изразяваме радостта, която ни обзема заради всички придобити блага, и я предаваме на цялата Земя. Земният път на човека към възход ще се осъществи успоредно с еволюцията на цялата Земя.

Запознаване. Да се опознаем като живи души. Мъжът и жената са инволюционни форми, но когато завършат своето развитие, те ще осъществят Любовта като Принцип, т.е. мъжкият и женският принцип ще се съединят в едно.[170]

Това упражнение учи да виждаме само качествата на своя ближен, а не недостатъците му.

Осма трилогия

Хубав ден. Да се проникнем от магнетизма на земята, който укрепва нервната система. Да обменяме получената енергия, за да възстановим хармоничното равновесие със своя ближен.

Колко сме доволни. Стимулиране на човека да работи и твори. Животът е свещен дар. Човекът благодари от сутрин до вечер за

този дар, учи се от всяка трудност, от всяко изпитание и възхвалява Бога за всички трудни условия, в които се намира. Този, който живее в състояние на постоянна благодарност, се намира в най-добрите условия, за да получи големите блага, с които е обграден.

Стъпка по стъпка. Тялото и крайниците на човека са приематели и предаватели на енергии, както слънчеви, така и земни. Да развием чувствителност, за да можем да различаваме кои течения са действащи в даден момент и да ги използваме в живота.

Усъвършенстваме познанията си за действащите сили във Вселената.

На ранина. Правилно да разрешим проблемите, свързани с физическия, емоционалния и умствения свят – това е труден период, осеян с изпитания и пречки, необходимата вътрешна подготовка за узряването на човека с пробудена Божествена природа.

На ранина символизира осъзнатия човек, зареден с познания, добродетели и сили в единство със силите на Вселената, който ще работи и споделя своя опит с другите.

Това упражнение представлява синтез на придобитото от предишните цикли, които са само последователни етапи на вътрешното развитие.

Сега вратите на Училището на Живота са широко отворени за този, който ще служи на Божественото и ще обича своя ближен.

Четвърти цикъл

Съзнанието на ученика е всякога будно. Той усеща постоянно присъствието на Божественото в себе си и се задържа на това ниво, докато върши ежедневните си работи. Остава в състояние на молитва или съзерцание, докато седи, лежи, стои или върви. За да го постигне, той внася спокойствие и мир в душата си.

Двете следващи упражнения представляват символично зимата, точката на натрупване на потенциала на психическите сили и очакването на един нов етап на вътрешна работа. Сега действащите сили са вътре в човека и светлината идва отвътре.

Дишане.

„Вдишването е синоним на душата.

Издишването е синоним на Духа.

Това са двата Принципа – на Мъдростта и на Божествената Любов.“

Това упражнение учи човека на музикалния начин за възстановяване на хармонията.

Промисъл. В тишина и спокойствие ученикът се свързва със силите на Божествения свят – единствената Реалност, която стои в основата на Битието. Енергията, получена от Висшите светове, се предава на физическото тяло.

Всичко, което е написано в тази книга, е само докосване до темата, което никак не е достатъчно, за да се изяснят всички аспекти на изкуството на Паневритмията. Този въпрос би могъл да се развие на по-високо ниво в едно по-задълбочено изследване.

Полезни съвети

След като участниците в кръга на Паневритмията са заели местата си и докато изпълняват упражненията, се препоръчва да запазват непроменени разстоянията помежду си – да не се приближават много до другите двойки и обратно, да не се раздалечават прекалено.

Вече казахме, че изкуството на Паневритмията е молитва, медитация чрез движения и по тази причина процесът на игра не би трябвало да бъде прекъсван. За предпочитане е да не се изразява мнение, докато траят упражненията. Това може да се направи в паузата след завършване на всяко упражнение.

Резките и отривисти движения също трябва да се избягват. За да има непрекъснатост и ритъм например, когато музиката е в тривременен такт, движението на ръцете трябва да протече в три времена: начало в 1-во време; преход във 2-ро време и завършек в 3-то време.

„Живият кръг свързва душите. Пречките, които разделят хората, са премахнати и трайните връзки се възстановяват. Кръгът е израз на Красотата и на Единството.“ – Учителят П. Дънов

Разбира се, в това ръководство е невъзможно да се обясни цялостният метод за изпълнение на упражненията. Само хора с опит, танцуващи от дълго време Паневритмия, могат да стигнат до дълбокото им разбиране.

Всяко упражнение трябва да се изучава отделно.

За предпочитане е по време на Паневритмия да свирят музиканти, но когато няма жива музика, може да се използва и аудиозапис.

Чудесно би било упражненията да се съпровождат от вокално изпълнение, но то трябва да бъде предварително добре разучено и

да не пречи на концентрацията. За някои упражнения пеенето[171] е абсолютно необходимо.

Заключение

Тези упражнения са лесни за изпълнение и оказват благотворно въздействие върху всички участници, като внасят в тях жизнерадост и хармония.

През сезоните с хубаво време се препоръчва всеки ден да се играе Паневритмия или част от нея[172]. За възрастния както и за юношата е желателно да я танцува преди ежедневните си занимания, за да придобие физическите и психични сили, необходими за деня.

Изкуството на Паневритмията помага на човека да обнови енергията си и да бъде готов да живее в мир и ведрост.

Впрочем чрез този метод Новите идеи, свързани с Ерата на Водолея, ще могат да подготвят човека за едно по-добро разбиране на живота. Наистина тези идеи носят в себе си потенциала на непознатите духовни сили, които ще се приложат от човека в близко бъдеще.

Въведено в широк мащаб, най-вече в културните и образователни институции като гимназии, университети, културни домове, изкуството на Паневритмията ще допринесе съществено за хармонията и напредъка на света.

Източници:

Учителят Петър Дънов

a) Беседи и лекции, издадени и неиздавани, София;

b) Учебник по Паневритмия, издаден в София през 1938;

c) Частни разговори за танците и символите;

d) „Всемирната Любов“, 1964;

e) „В Царството на Живата Природа“, 1966, Courrier du livre, Париж;

Д-р М. Константинов

a) „Новата култура на Ерата на Водолея“, 1963, Courrier du livre, Париж;

b) „Световна астросоциология“, 1972, Omnium Littéraire, Париж.

Курт Закс, „[Световна] история на танца“, 1936, Париж,

и други четива.

Паневритмията се преподава

във Франция от:

Ярмила Менцлова и **Мари-Пол Мери**[173], Ул. Деламбр № 29, 75014, Париж

Жан-Луи и **Арлет Гобо**[174], Алпосеан льо Берсак, 05700 Сер, летен лагер, тел. 92 67 02 11

Мари-Елен Ши – преподавател в националната федерация по йога и Агнес Барончини, Рю де Росиньол № 2, 67116 Reichstett – тел. 88-20-28-90

в Англия от

Даниел и Филип Кар-Гом[175] (Philip Carr-Gomm), Road Richmond, Surry TWY 3 EE England

Сюзън Хендерсън, Grosvenor Place n 29, Newcastle on Tyne NE-2-2-RD England

в САЩ от

Виола Бауман[176], 1050 Seven Oaks Larre, Mamaronek N 4 10543 New-York

Ернестина Сталева[177], 112 Old Mountain Road – East Leverett M.A. 01054 U.S.A.

Благодарности

Изразяваме благодарност за сътрудничеството и полезните съвети, допринесли за издаването на тази книга на:

Жан-Клод Бисери – художник на корицата
Надя Фонтьонай – художник и поет
Ф. Валмашино – художествено оформление
Мари-Пол Мери – илюстрации
Ален Дюбе – коректор на текстовете

Съставител – Ярмила Менцлова

Снимки и илюстрации – Once In Royal Davids City –Vienna Boys Choir,
Робер Симеон, Студио Гап, Ул. Мазел № 24 – 05 Гап

Редакторско каре на оригиналното издание

Първи том[178]
Паневритмия
Танц, принципи, музика
Издадена от Асоциация
„Приятели на Паневритмията“[179]

Отпечатано във Франция от печатница „Вебел“
Ул. Балдунг-Гриен № 7 – 67000 Страсбург
1-во тримесечие 1984[180]

ЧАСТ 2: ДОПЪЛНЕНИЯ, ВКЛЮЧЕНИ КЪМ БЪЛГАРСКОТО ИЗДАНИЕ (2016)

Слънчеви лъчи*

Слънчевите лъчи в началото на пролетта са предвестници на Божествените блага, които те носят за всички същества.

1. Принципи на слънчевите лъчи[181]**

Когато първите пролетни цветя разтворят своите венчета и песните на първите прелетни птички ни донесат поздрав от топлия юг, каква радост трепва във всички сърца! Тези ранни предвестници ни говорят, че е близка чудната пролет, великият празник в живота! Тогава той се окичва с всичкия си блясък и великолепие, щедро разкрива богатствата, които крие в своите недра.

Но човечеството не минава ли през същия процес? Има съответствие в разните области на живота. Много признаци ни говорят, че иде Космична пролет. Една нова вълна залива днес света. В душата се засилва копнежът и усетът за един нов свят. Въпреки трясъка на днешните събития будните души с радостно предчувствие долавят първите лъчи на новото, което иде.

Настоящите упражнения, наречени не напразно „Слънчеви лъчи“, са именно като предвестници на новия ден, който с тихи стъпки пристъпва към нас; те ни говорят със свой език за красотата му.

И може ли с една дума да се характеризира Великото, което днес се ражда в душите?

Любовта е новото, което днес иде в света! От няколко века преди Христа нейната нежна светлина е почнала да озарява душите. Изпърво като слаба искрица, тя постепенно са разгаря в

душите като ярък пламък, който ще освети света. Вълната на Любовта работи вече на Земята. И тя е непобедима. Едничката сила в света, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се с всички мъчнотии, едничката всепобедна сила е тя. Днес настъпва оная фаза в историята на човечеството, когато по законите на развитието, тя се разцъфтява в човешката душа.

Човешкото съзнание се пробужда за ново откровение, за ново прозрение в глъбините на Битието, за да долови същината на живота – прозрение за великата идея, че всичко е Любов! Тя е създала всички неща. Ние сме потопени в нея. Тя иде от звездите, от всеки слънчев лъч, от всеки плод.

И ние доброволно трябва да приемем Любовта отвън и отвътре. Тя е едничкият ключ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, национални и общочовешки. Новото разбиране, което днес се ражда в душите, е: Всяко нещо, което се прави без Любов, е престъпление – то не дава никакъв плод.

Любовта е като скъпоценен камък, който дълги години е стоял заровен в земните недра под голямо напрежение и налягане, издържал ги е и е излязъл вече на свобода и простор, за да поеме ръководството.

Тя е новото, което спасява света от всички противоречия, страдания и разочарования. Любовта ще научи човека на нещо велико. Досега от хилядолетия всички са служили на себе си, а отсега нататък човек ще учи да служи на Цялото, на Великото Разумно Начало в света.

Именно тая велика идея за раждането на нов, красив свят на земята лежи като основна идея в тия упражнения. Музиката, движението и говорът им са проникнати от нея. С други думи, красивият, велик процес, който става днес в колективната душа на човечеството – процес на пробуждане, просветление и освобождение – намира своя външен израз, своя отглас в тия упражнения. Тая идея е червената нишка, която минава през тях от началото до края.

Движението е израз на живота. Водата, докато се движи, запазва своята свежест и свършва работа. Ако стои на едно място, никаква работа не може да върши. Всичко в природата се движи например, имаме движение на небесните тела, на облаците, светкавиците, духането на вятъра, люлеенето на дърветата, течението на реките.

И само тия движения са ценни, които са взети из природата. Движенията, които не са взети от нея, не са хармонични; те вредят на човека. Например някой път човек прави неестествени движения или заема неестествена поза; чрез тези движения той влиза в едно низходящо течение. Хората страдат от неестествени движения. Красивите, естествените движения осмислят живота, вливат нови сили в него; те ползват човека, освобождават го от ограничения.

Всеки вид движение е свързано с известни сили в Природата и човека, и ги събужда към дейност, активност. Всички движения са говор, особен език. Има линии на движение за всяка добродетел, за всяко психично състояние. Например, как може да се изрази в движение, че един отива към някого с добро намерение? Има специални линии за милосърдие и пр. Всяка идея, всички страдания и радости имат особени линии на движение.

Движенията в настоящите упражнения „Слънчеви лъчи“ са взети из самата природа. Те съдържат в себе си в чист първичен вид слънчевия ритъм. Той е вложен и в музиката им. Тия упражнения са взети от светилището на Посветените, свалени са от висшите области на Природата.

Движенията при тия упражнения не трябва да бъдат резки; те трябва да имат известна мекота, красиви линии, грациозност. При ходене да се стъпва по възможност първо на пръсти и после – на петата. Ако се стъпва първо на петата, предизвиква се сътресение в гръбначния мозък и при това тогава стъпките са по-груби, механични, нервни. Стъпването първо на пръсти подтиква мисълта към активност; то има връзка с по-фините сили на душата.

При правене на тия упражнения цялото тяло трябва да вземе участие при всяко движение. Всички клетки трябва да се раздвижат при всяко движение и всяка част на тялото трябва да прави движение в полето, в което се намира.

Всяка мисъл, всяка идея може да намери своя външен израз в едно движение и тогава то има мощно действие в света. Ето защо тия упражнения трябва да се правят с пълно съсредоточаване, с будно съзнание. Когато човек ги прави, не трябва да мисли за гъстата материя: за дрехи, за обуща и пр.

При пеенето по време на тия упражнения енергията трябва да слезе от главния мозък в слънчевия възел и оттам да отиде в ларинкса, а това ще рече следното: при пеене енергията трябва да мине през сферите на Любовта и така оживотворена, придобила магична мощ да претворява, да пресъздава, да мине през ларинкса. С други думи, при изпълнение на тия упражнения човек трябва да пребивава със съзнанието си във възвишения свят на Любовта.

Едни участващи се нареждат по двама в 12 лъча, насочени към центъра, а другите образуват външния кръг около първите. Изпърво лъчите се движат по радиусите, а външните – по окръжността. После почва въртене на левия партньор на двойката около десния и обратно и двойно въртене. След това членовете на всяка двойка се залавят за ръце и пеят думите: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“ и т.н. После идат пляскане, движение, подобно на разцъфтяване, и летене. Ще кажем по няколко думи за всеки един от тия моменти.

Дванадесетте лъча представляват дванадесет врати, през които влиза животът в нас. Това са дванадесетте врати на живота. Те по друг начин са изразени в тъй наречените 12 зодии. И в Откровението (21:12) се говори за тези дванадесет врати.

Има две течения в Природата: едно течение на енергии от Божествения Извор на живота навън и друго течение, което връща енергиите отново към центъра. Първото е изразено с

приближаването на дванадесетте лъча към центъра. Те отиват, за да вземат Божествените сили и след това се връщат, за да ги влеят във външния кръг, който се привежда в движение. Външният кръг представя колелото на живота. Той е привеждан в движение чрез силите, които се получават чрез дванадесетте лъча на Божествения център, от Великото Разумно Начало в света.

Този процес има своето отражение, своите аналогии във всички полета на живота. Например в човешкото тяло има две течения: артериално и венозно. Първото отива от центъра към периферията с чиста кръв, а второто – от периферията към центъра с венозна, за да се пречисти и отново да влезе в кръговрата на живота.

Този космичен процес има своето отражение например и в слънчевата система. Земята се върти около Слънцето. Земната орбита в случая представлява външния кръг. Движението по 12-те лъча означава в случая електромагнитните течения от Слънцето към Земята и обратно. Първото течение – от Слънцето към Земята – можем да наречем „артериално“. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можем да наречем „венозно“. То носи електромагнитни енергии, които са изгубили на Земята своя първичен ритъм; те минават през земния център и отново се връщат на Слънцето, за да добият първоначалния ритъм.

И тъй, в движението на дванадесетте лъча към центъра и обратно е изразен общият космичен процес, който става в малкото и голямото, в единичното и колективното, в частите и в цялото. Той става във всеки организъм, в колективното човечество, в слънчевата система и в цялата природа. Този процес поддържа колелото на живота. Това е великият ритъм на живота.

Плясването с дясната ръка върху лявата при *първото напредване към центъра* означава предаване на положителна енергия от дясната ръка на отрицателната лява ръка. Така двете ръце се хармонизират и в това състояние можем да направим крачка напред. Това именно е изразено с движенията на ръцете вляво без пляскане – нещо като полетяване напред. Значи, докато не уравновесим енергиите си, не можем да полетим, да отидем

напред.

Връщането става с движение на нозете в полукръгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето от центъра, сега се предава на външния кръг.

Линиите, които описват движението на нозете при *второто напредване към центъра*, изразяват магнетичните сили – силите на сърцето.

Движенията при *третото напредване към центъра* изразяват уравновесяване на електромагнитните сили – те изразяват волята.

Благодарение на този вечен космичен прогрес човечеството върви напред: от неорганизиран живот към организиран. В следващите фигури на „Слънчевите лъчи“ е представен именно този исторически път на човечеството към просветление. В движения № 4, 5 и 6 – именно във въртенето – е представена оная фаза в историческия ход на човечеството, когато то е в затворения кръг на гъстата материя и няма никакъв изход.

Ако проследим развитието на човечеството от четвъртата раса насам, ще видим, че човешкото съзнание постепенно потъва в материята, изгубва духовните ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалността на висшите области на духа е изгубено. В тая фаза човечеството работи предимно с материалните сили и закони. Силите на духа са ограничени. Човечеството е в затворен кръг. Това е изразено именно чрез въртенето. Въртенето е единично и общо; значи човечеството е в затворен кръг както в индивидуалния живот, тъй и в колективния.

Но ето идва моментът на освобождение от ограничението на затворения кръг. Въртенето престава. Членове на двойките се залавят за ръце и пеят песента „Ти си ме, мамо, човек красив родила“[182].

Този процес, през който минава човечеството, до известна степен е изразен и в българската народна музика. Народната музика изобщо изразява пътя на народната душа. Пътят, по който

върви българската народна душа, е изразен в българската народна музика. Кое е характерно в последната? То е копнежът по нещо изгубено. В някои свои песни българинът изразява тъгата си за нещо изгубено: той е в затворен кръг; и понякога идва до просветление, проблясва в него надежда за освобождение. И това личи в музиката; но после пак идва мотивът на скръбта по нещо изгубено. Този процес е общочовешки. Съдържанието на „Слънчеви лъчи" можем да изразим и така: *Това е пътят на човечеството от затворения кръг към свободата.*

Докато човек се смущава в себе си, той е в старото, той се върти в един кръг, обикаля по него и като дойде на старото място, казва: „Няма ли изходен път?" Докато е в затворен кръг, човек е като кон, който вършее. И когато намери врата да излезе от този кръг, той се зарадва.

Излизането от затворения кръг, това е пробуждане на душата – *освобождение*. Днес е епохата, когато това предстои като колективен процес в човечеството. Пробуденият човек разбира своето естество, предназначение, мисия и работа в света. Той излиза от света на терзанията, ограниченията и сълзите, влиза в един музикален свят и радостно пее: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да стана, добре да мисля, добре да любя – туй животът е на рая." Това е светлият празник, който очаква и за който копнее човешката душа през вековете.

Това е онуй тържество, което виждаме изразено и в Деветата симфония на Бетховен – когато след дълги, мъчителни борби, страдания и разочарования у човека идва светлина, проблясък за неговото място в живота. Упражненията „Слънчеви лъчи" – това е великата драма в пътя на човека и човечеството. И тия ритмични упражнения имат в себе си силата да тласнат напред този процес, да съдействат за преминаването от сферите на затворения кръг в радостта на освобождението! И кой е моментът, когато човек скъсва веригите на затворения кръг и влиза в широкия свят на свободата? *Когато в него проблесне първият лъч на любовта!* След дълги борби, външни и вътрешни, прозвучава тържествената

песен на освободения от веригите на миналото. Това е изразено с думите на песента: „Ти си ме, мамо, човек красив родила.“

Оковите са паднали завинаги от него. Той по съвсем нов начин разбира вече живота. Да си представим човек, когото след дългогодишен затвор пущат на свобода. С каква радост той се приближава до най-малката тревичка; как всеки слънчев лъч, всяко полъхване на ветреца, всяка гледка на звездите е за него велик извор на радост! Или да си представим семка, заровена в студената влажна земя, притисната в тъмнината на черната пръст. Но силите на семката са по-мощни. Те преодоляват всички препятствия и новият стрък се издига нагоре на слънце, простор и свобода. *Нещо аналогично е, когато за първи път проблесне първият лъч на любовта в човешката душа!* Това е излизане от дълъг, тъмен тунел на засмяна, слънчева, цветна поляна.

В песента се говори за майката. Тук е думата за Великата Световна Майка – Разумната Природа – от която излиза човешката душа. След завършване на училището душата отива при Майка си с плодове, събрани от учението, и готова да служи.

Плясканeто, което следва, е израз на радостта от влизането в новия свят, който сега се ражда на земята. Това е връщане в живота на рая. *А раят – това е пребиваване в любовта!*

Слагане на ръцете една върху друга, това е хармонизиране на двете течения – топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната част на ръката означава топлото течение, сърцето, а горната част – хладното течение на ума. След хармонизирането на двете течения ръцете се отварят настрани като цвят. Това означава готовност за приемане: душата се *разцъфтява* и приема силите, нужни за нейното повдигане, както цветът се отваря, за да приеме слънчевите лъчи.

После ръцете правят движения, подобно на летене. Това е пътят на светлината. Туй символизира зреенето на плодовете. Човек влиза в пътя на всички възможности за постижение, свободен от всички ограничения. Това именно символизира летенето. Това е излизане из живота на сенките и влизане в

живота на Великата Реалност.

При всяка правилна мисъл, чувство или движение човек трябва да придобие нещо, трябва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. Мерило за правилността, красотата и хармоничността на едно движение е радостта, която се чувства при изпълнението му. Човек, който прави тия упражнения, чувства радост, освежаване, общ подем на всичките си сили – физически и духовни.

Тия упражнения имат лечебно, здравословно въздействие по две причини:

- Събуждат спящите сили на организма.
- Свързват човека с живите сили на природата. Чрез тия движения ние влизаме в съгласие със законите на природата, за да ни даде тя това, което ни е нужно, и ние да ѝ дадем това, което на нея е потребно.

Тия упражнения обновяват и подмладяват; те лекуват не само болестите, но и всички телесни и душевни неразположения; при тях целият човешки организъм трепти музикално. А в музикалния свят няма болести, няма и смущения. Ето защо чрез тия упражнения човек излиза из света на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогите и безпокойствата и влиза в един свят на хармония. Този, който играе една година тия упражнения съзнателно, ще бъде здрав, ще се освободи от много болести или ще ги предотврати чрез повдигане на жизненото ниво на организма.

Днес хората страдат от застой в малките мускули на тялото, които не се движат, а това разстройва кръвообръщението. Тия упражнения имат между другото за цел да раздвижат всички мускули на тялото и то не само чрез външни движения, но и чрез трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тялото и тогава електромагнитните сили протичат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. А това лекува и обновява. В

бъдеще ще има специална лечебна музика за разните болести – за всяка болест ще има специфична музика.

Знае се законът за възприемчивостта спрямо вълни с определена дължина и бързина на трептението. Ако нагласим една антена да възприема вълни с определена дължина, то тя ще ги възприеме, а другояче ще бъде безчувствена към тях. Тия упражнения привеждат организма и съзнанието в състояние на възприемчивост спрямо висшите слънчеви енергии, които са необходими за повдигането на цялото човечество. Чрез тия упражнения човек влиза във връзка с Разумното в света и в този обмен получава ценни дарове. Условията, които се създават чрез тия упражнения, улесняват обмяната с Разумното в света. Човек влиза в една по-висока гама. Чрез тия упражнения става обмен с напредналите Същества, те се съединяват с нас. *Тогава те са в нас и ние – в тях.*

Тия упражнения освобождават човека от всички вериги, от всички наслоени идеи на миналото и той влиза в света на Истината, добива своята свобода.

Те събуждат дарбите, скрити в човешката душа и чакащи своето развитие.

Тия упражнения носят мир на Земята.

Природата е изобилна с блага, които остават неизползвани, понеже хората не знаят нужните методи. При всички тия богатства в природата земята е долина на сълзите! Така е поради неразумните методи, които хората прилагат. Тия упражнения са подготовка на тялото и душата за една нова култура.

Във всяко населено място, във всички градове и села трябва да се правят тия упражнения от 22 март нататък. Те ще допринесат за внасяне на един нов елемент в човечеството. Ще бъдат светъл лъч в днешния живот, ще внесат небивал подем във физическия живот на обществото, ще събудят мощните сили на възхода. Желателно е ония, които искат доброто на народа, да внесат тия упражнения в училището и в обществото на възрастните. Това е за благоденствието на обществото. Тяхното

въвеждане ще донесе едно ценно благо; *ще имаме здраво и умно поколение, което е готово за работа!*

2. Описание на движенията на „Слънчеви лъчи“[183]*

Участващите се нареждат по двойки в 12 лъча, насочени към общ център. Във всеки радиус има 6 двойки. Разстоянието между двамата партньори в двойката е около един метър. Разстоянието между двойките – също[184].

Около лъчите има кръг, съставен също от двойки. Разстоянието между лъчите и външния кръг е няколко метра.

Участващите в лъчите са обърнати с лице към центъра, а тия във външния кръг – с лявото рамо към центъра.

Напредването на лъчите е движение към центъра, а връщането им е в обратна посока. А напредването и връщането във външния кръг става по линията на самата окръжност.

Движението винаги започва с десния крак.

В лъчите участниците се нареждат по ръст: по-ниските в предните редове, а по-високите – в задните.

Ако участващите са малко на брой, то в лъчите могат да влизат по-малко двойки [или може да се образуват по-малко на брой лъчи]. В такъв случай и във външния кръг може да има по една двойка срещу всеки лъч.

Забележка: Когато упражненията се правят при участието на музикални инструменти, пеенето почва от музикален мотив № 7, а при липса на инструмент то почва от началото.

I. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Напредване.

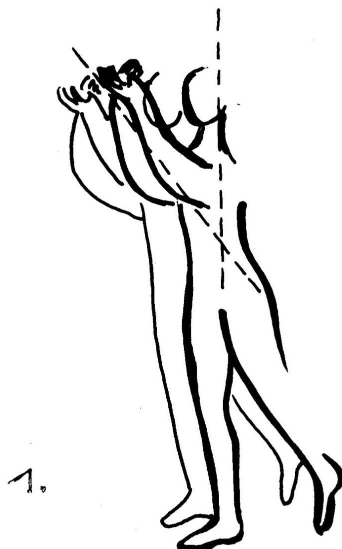
Изпълнява се музикален мотив № 1 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 15 такта.

Изходно положение:

Ръцете успоредни, с изправени пръсти, се поставят встрани отдясно, малко надолу. Десният крак назад.

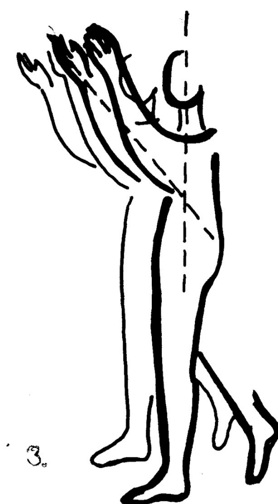
<u>Ход на движенията:</u>

1-ви и 2-ри такт – десният крак напред, ръцете грациозно се изнасят успоредно, с наклон 45˚ нагоре, малко вляво, с леко пляскане. В момента на пляскането десният крак стъпва напред, а левият неподвижен се вдига на пръсти. (Рис. 1)



3-ти такт – ръцете все така успоредни описват дъга и се изнасят от лява страна с наклон 45˚ надолу. В момента, когато те са в крайно положение, левият крак стъпва на мястото си. Цялото тяло се полюлява леко малко назад. Десният крак се вдига и се прегъва при коляното, като пръстите са наклонени към земята. (Рис. 2)

4-ти и 5-и такт – стъпка с десния крак напред, ръцете се изнасят напред. При движението си напред в момента, когато ръцете минават пред гърдите, левият крак прави стъпка напред, а десният неподвижен се вдига на пръсти. През това време ръцете отиват напред, малко вдясно, с наклон 45° нагоре, успоредни, с длани надолу, без пляскане. (Рис. 3)



6-и такт – ръцете описват дъга и успоредни се изнасят от дясна страна на тялото, както в изходно положение.

Тези движения се повтарят до края на музикален мотив № 1. През време на целия музикален мотив ръцете отиват три пъти вляво с пляскане и два пъти вдясно без пляскане. При последния такт на мотива десният крак остава напред.

Фигура II: Връщане.

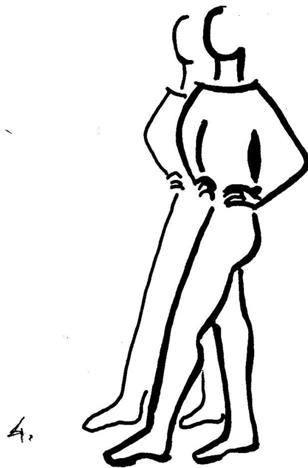
Изпълнява се втори път музикален мотив № 1 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 15 такта.

Изходно положение:

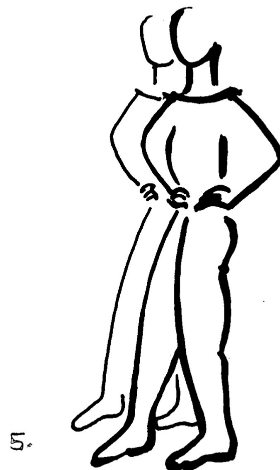
Ръцете са изнесени на 45˚ напред-нагоре, десният крак е стъпил напред, а левият неподвижен е повдигнат на пръсти.

Ход на движенията:

1-ви такт – ръцете слизат леко на кръста и остават в това положение до края на музикалния мотив. Десният крак прави полукръг и застава зад левия. (Рис. 4)



2-ри такт – левият крак прави полукръг и застава зад десния. (Рис. 5)



Тези движения се повтарят до края на музикален мотив № 1,

като всеки полукръг се извършва за едни такт или общо 15 дъгообразни стъпки назад (полукръгове). При всяка стъпка се прави леко подскачане (пружиниране).

II. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Напредване.

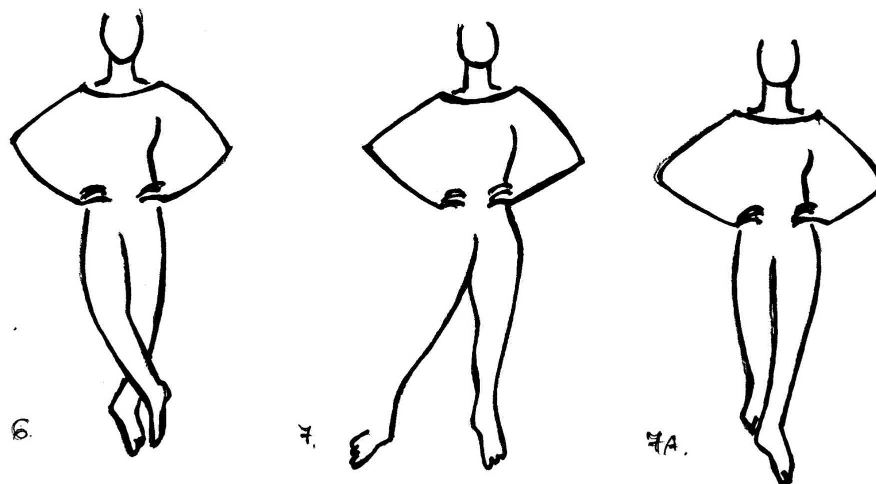
Изпълнява се музикален мотив № 2 от цикъла „Слънчеви лъчи" в размер 7/16, за 32 такта плюс един такт музикална пауза, общо 33 такта.

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете продължават да са на кръста, като тежестта на тялото е на левия крак.

<u>Ход на движенията:</u>

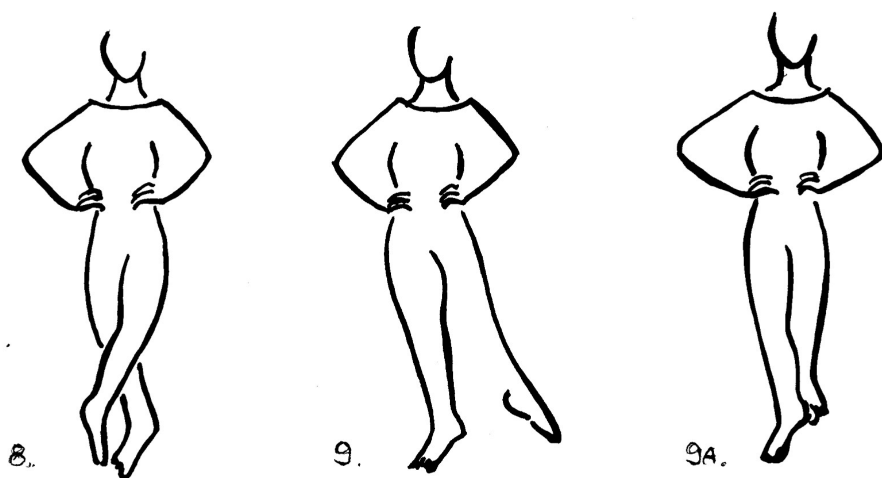
1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти такт – десният крак, който в края на предходната фигура остава назад, се изнася с полукръг пред левия крак, малко вляво от него, докосва с пръсти земята и се връща с полукръг зад левия, като през това време тежестта на тялото е все на левия крак. Това движение на десния крак се повтаря два пъти. (Рис. 6, 7, 7А)



5-и такт – десният крак напред, заедно с това левият крак се вдига от земята.

Движенията, описани в горните пет такта, се повтарят аналогично, като левият крак се изнася пред десния. (Рис. 8, 9,

9А)



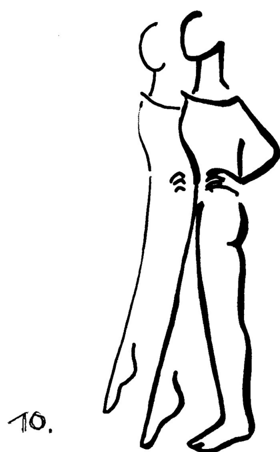
Общо тези движения се правят четири пъти с десния крак и три пъти с левия. Последното, четвърто движение с десния крак, е непълно и затова той прави един полукръг напред, един – назад, един – напред, непосредствено след което започва връщането.

Фигура II: Връщане.

Изпълнява се веднъж музикален мотив № 3 от цикъла „Слънчеви лъчи" в размер 7/16, за 20 такта.

Изходно положение:

Ръцете са на кръста, тежестта на тялото е на левия крак, а десният крак е изнесен напред. (Рис. 10)



Ход на движенията:

Връщането става по същия начин, както е описано в I.

ДВИЖЕНИЕ, *Фигура II.* Правят се общо 20 стъпки назад, като при последния такт левият крак остава назад.

III. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Напредване.

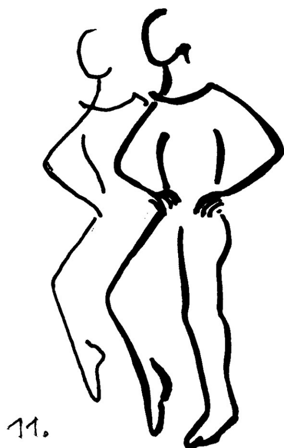
Изпълнява се музикален мотив № 4 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 36 такта

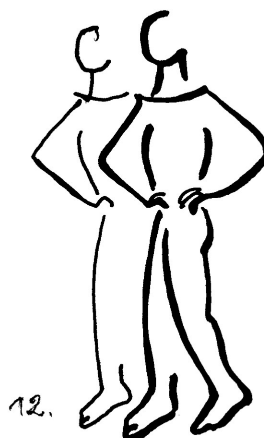
Изходно положение:

Ръцете продължават да са на кръста, като тежестта на тялото е на левия крак.

Ход на движенията:

1-ви, 2-ри и 3-ти такт – десният крак се изнася напред с леко прегънато коляно при слабо, ритмично пружиниране на левия крак. През това време десният крак докосва с пръсти земята два пъти, като на третия път стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. (Рис. 11, 12)





4-ти, 5-и и 6-и такт –левият крак се изнася напред и всички движения се повтарят аналогично, както в първите три такта.

Общо движенията се повтарят шест пъти с десния крак и шест пъти с левия. При последния такт десният крак остава назад, но той прави бързо полукръг напред и с това се приготвя за връщане.

Фигура II: Връщане.

Изпълнява се музикален мотив № 5 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 13 такта.

Изходно положение:

Ръцете са на кръста, тежестта на тялото е на левия крак, а десният крак е изнесен напред.

Ход на движенията:

Връщането става по същия начин, както е описано в I. ДВИЖЕНИЕ, *Фигура II.* Правят се общо 13 стъпки назад, след което десният крак се прибира при левия и така участниците се подготвят за следващата фигура.

IV. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Единично въртене.

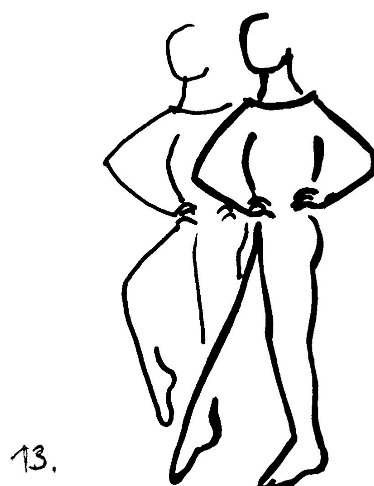
Изпълнява се първа част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 10 такта.

Изходно положение:

Ръцете са на кръста, краката събрани.

Ход на движенията:

Със започването на музиката левият партньор на всяка двойка описва с десет отмерени, люлеещи се стъпки кръг около десния партньор, като тръгва с десен крак напред. Стъпките са плавни, с леко прегънато коляно. Стъпва се леко на пръсти с едва забележимо люлеене на тялото. Кръгът се описва по такъв начин, че левият партньор се обръща надясно, минава от предната страна на другия, после завива зад него и след това застава на първоначалното си място. (Рис. 13)



През това време десният партньор стои на място, като тежестта на тялото му пада върху левия крак, а десния крак се изнася напред и с леко прегънато коляно прави четири удара о земята с пръстите си, после прави крачка назад и при петия удар стъпва на земята.

След това левият крак от първоначалното си място се изнася напред, прави пет удара, като на петия удар стъпва на първоначалното си място.

Движенията на партньорите в единичното и двойното въртене са онагледени подробно в следващата глава.

Фигура II: Изпълнение на място.

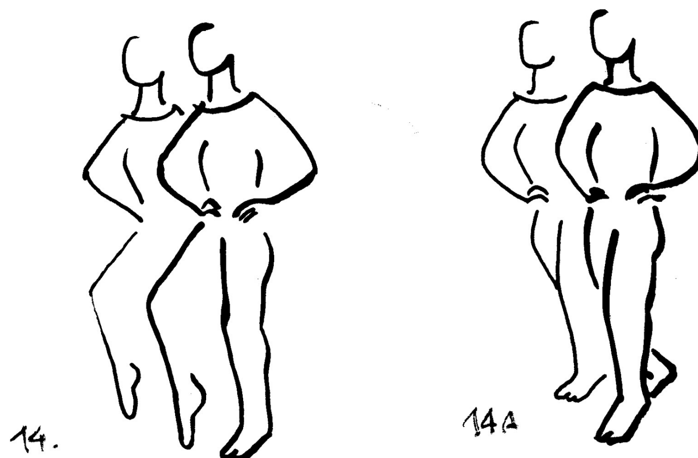
Изпълнява се втора част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 8такта.

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете са на кръста, краката събрани.

<u>Ход на движенията:</u>

Всички с изнесен десен крак правят по три удара о земята с пръстите на същия крак, който леко се докосва о земята. После десният крак прави крачка назад и с четвъртия удар стъпва на земята. След това левият крак прави четири удара на място, като при четвъртия удар стъпва на първоначалното си място. (Рис. 14, 14А)



V. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Единично въртене.

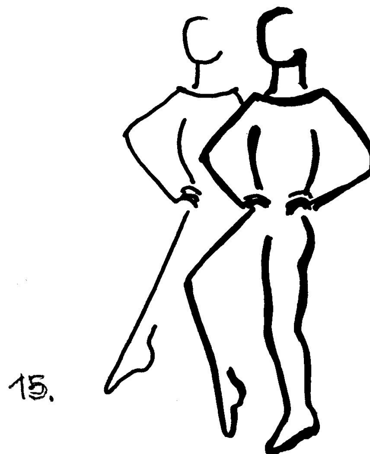
Изпълнява се първа част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 10 такта

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете са на кръста, краката събрани.

<u>Ход на движенията:</u>

Със започването на музиката десният партньор на всяка двойка описва същото движение около левия, както е описано във *Фигура I* от предходното IV. ДВИЖЕНИЕ. Той започва да описва кръг около левия партньор, като минава от предната му страна, после завива зад него и след това застава на първоначалното си място. Всичко това се извършва с десет отмерени, люлеещи се стъпки. Стъпва се леко на пръсти с едва забележимо люлеене на тялото. През това време левият партньор прави същите движения, които са описани за десния във *Фигура I* от предходното IV-о ДВИЖЕНИЕ. (Рис. 15)



Фигура II: Изпълнение на място.

Изпълнява се втора част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 8такта.

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете са на кръста, краката събрани.

<u>Ход на движенията:</u>

Всички правят същите ритмични удари, както *при Фигура II* от предходното IV. ДВИЖЕНИЕ.

VI. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I: Двойно въртене.

Изпълнява се първа част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 10 такта

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете са на кръста, краката събрани.

<u>Ход на движенията:</u>

В десет музикални такта, с десет стъпки левият и десният партньори на всяка двойка описват плавно кръгове. Всеки описва кръга по начина, по който се е движил при единичното въртене, като се има предвид следното: когато двамата минават отпред, десният партньор описва външния полукръг, а после, когато

минава отзад, левият описва външния полукръг.

Фигура II: Изпълнение на място.

Изпълнява се втора част на музикален мотив № 6 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 8 такта.

<u>Изходно положение:</u>

Ръцете са на кръста, краката събрани.

<u>Ход на движенията:</u>

Всички правят същите ритмични удари, както *при Фигура II* от предходното IV. ДВИЖЕНИЕ.

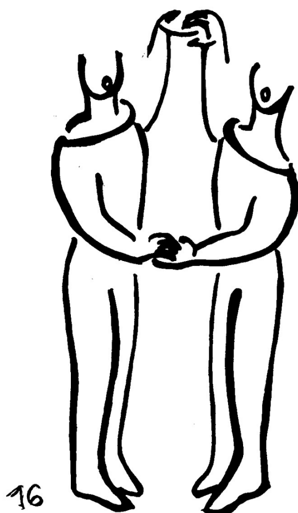
Забележка: След изпълнението на ДВИЖЕНИЯ VI, V и VI същите се повтарят още веднъж.

VII. ДВИЖЕНИЕ

Изпълнява се музикален мотив № 7 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер ¾, за 11 такта–повторение два или три пъти по желание.

<u>Изходно положение:</u>

Участниците във всяка двойка се приближават един към друг, хващат се за ръцете, като вътрешните им ръце се издигат високо над главата, а външните им ръце са хванати ниско долу, тъй че образуват красив венец. (Рис. 16)



<u>Ход на движенията:</u>

В това положение всички пеят *музикален мотив № 7.*

VIII. ДВИЖЕНИЕ

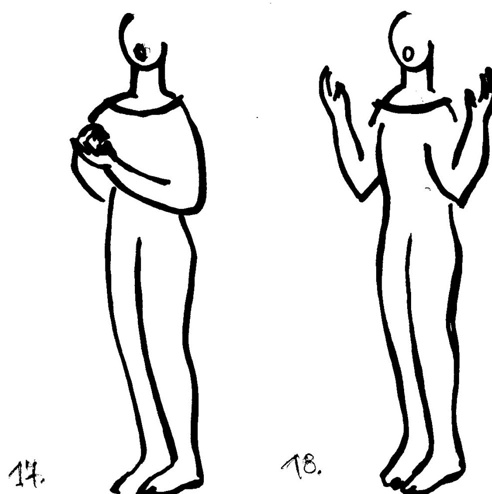
Изпълнява се музикален мотив № 8 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 26 такта.

<u>Изходно положение:</u>

Участниците се обърнати напред с ръце, сгънати пред гърдите.

<u>Ход на движенията:</u>

Със започването на музикалния мотив в началото на всеки такт, ръцете леко пляскат малко по-високо пред гърдите, като дясната е по-активна от лявата. След плясканeто те се разтварят леко и се повдигат още малко нагоре. В това движение на ръцете се крие принципът на освобождението. В същото време всички пеят *музикален мотив № 8:* „Рай, рай, рай“ и пр. (Рис. 17, 18)



IX. ДВИЖЕНИЕ

Фигура I

Изпълнява се първа част на музикален мотив № 9 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 10 такта.

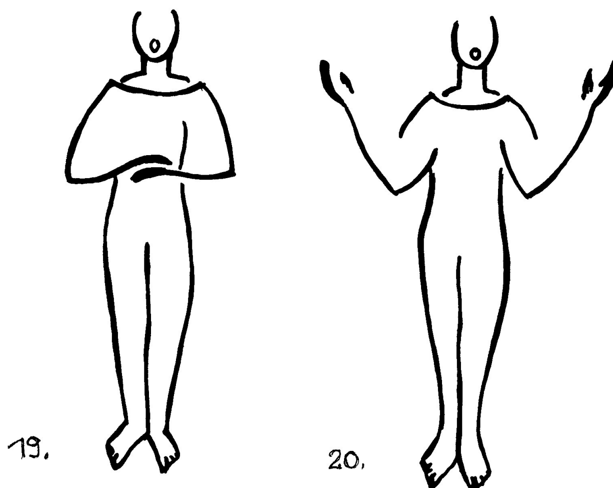
<u>Изходно положение:</u>

Участниците са обърнати напред, с ръце пред гърдите.

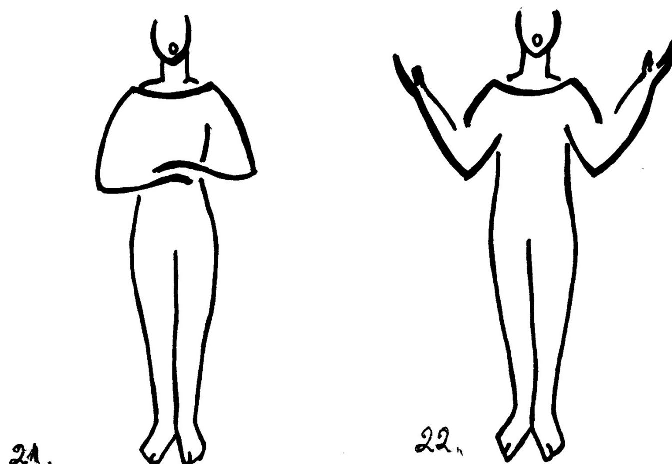
Ход на движенията:

Всички изпяват два пъти думите: „Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две.“

Двете ръце са поставени една върху друга с длани, обърнати надолу, при което дясната е отгоре. През това време се изпява думата: „Кажи“. После, при изпяване на думата „ми“ ръцете се разтварят дъгообразно, подобно на цъфнал цвят, като всяка от тях описва полудъга малко повече от 90˚. Това движение изразява разцъфтяване. (Рис. 19, 20)



Същите движения се повтарят до края на музикалния мотив, при което става смяна на ръцете: най-първо дясната се поставя отгоре, после лявата, пак дясната и т. н. При всяка нечетна дума на горния текст ръцете са една над друга, а при всяка четна дума те се разтварят. Само при последната дума „две“ се правят и двете движения едно след друго. (Рис. 21, 22)



Фигура II.

Изпълнява се втора част на музикален мотив № 9 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 8 такта.

<u>Изходно положение:</u>

Участниците са обърнати напред с ръце пред гърдите.

<u>Ход на движенията:</u>

Всички пеят думите: „Твойте думи две, сладки думи две“ (два пъти).

Двете ръце се поставят по описания във *Фигура I* начин една над друга, с длани, обърнати надолу, при което дясната е отгоре. При това положение на ръцете се изпяват думите: „твойте думи две.“

При разтваряне на ръцете се пеят думите: „сладки думи две.“

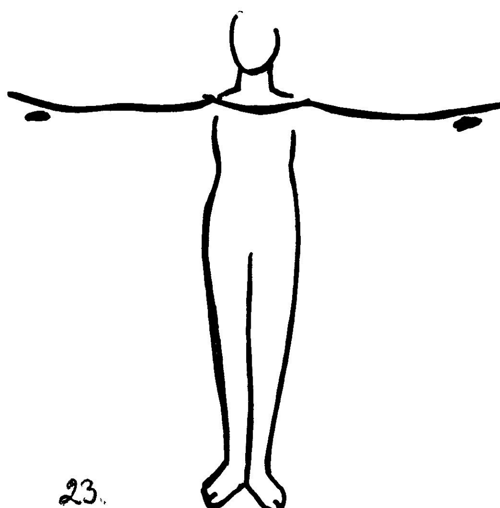
Всичко това се повтаря два пъти. При повторението лявата ръка е над дясната.

X. ДВИЖЕНИЕ.

Изпълнява се музикален мотив № 10 от цикъла „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16, за 10 такта.

<u>Изходно положение:</u>

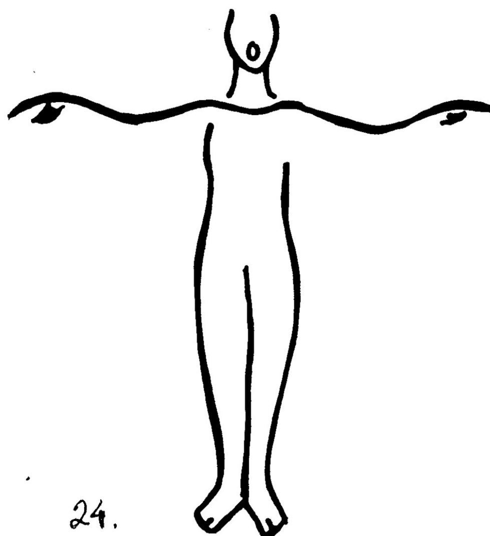
Участниците са обърнати напред с ръце хоризонтално встрани. (Рис. 23)



<u>Ход на движенията:</u>

Всички изпяват думите „Туй е рай“ (три пъти)и един път думите „Туй е рай, рай“.

Ръцете са поставени хоризонтално встрани на височината на раменете и правят пет вълнообразни движения, подобно на летене. (Рис. 24)



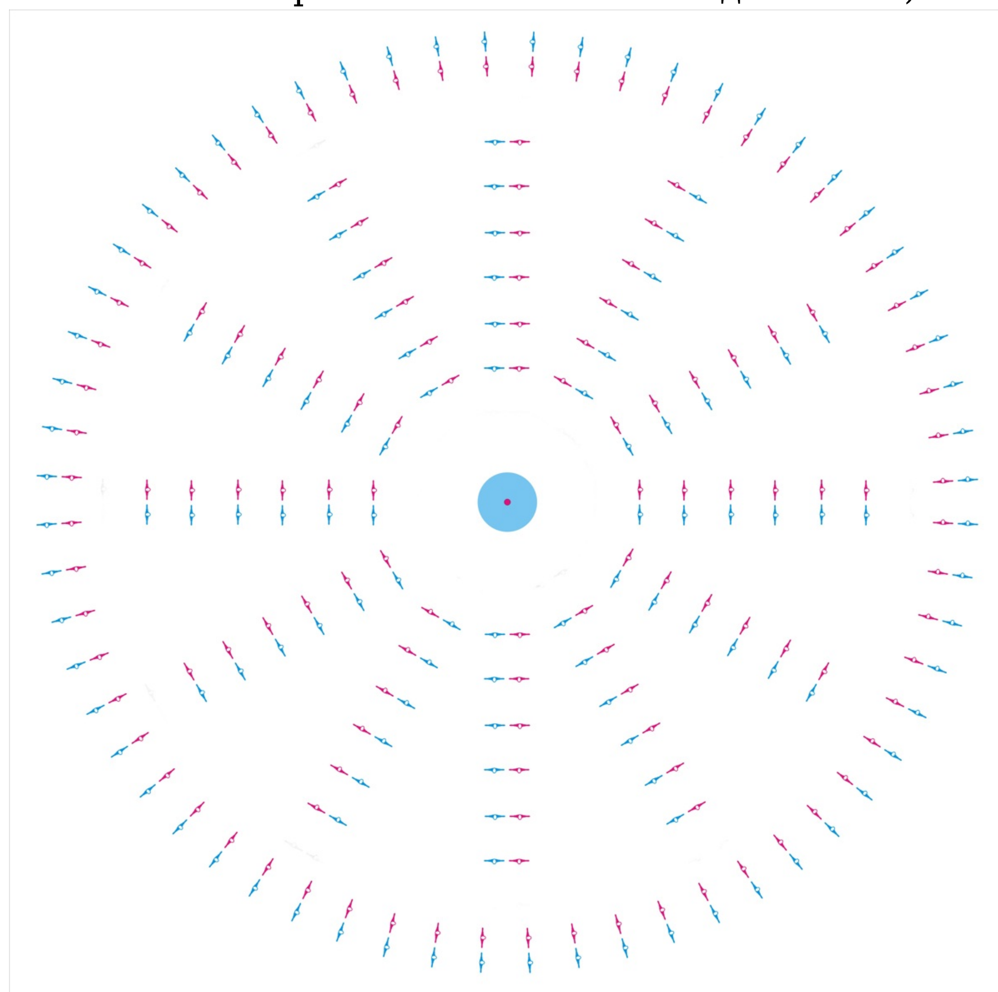
Песента и петте движения се повтарят още веднъж.

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те са по естество непрекъснати и плавни. Ето защо желателно е оня, който

ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, след което настоящият текст ще му служи за припомняне.

3. Допълнително онагледяване на движенията при „Слънчеви лъчи“[185]*

Фиг. 1. Подреждането в началото. Имайки предвид нуждата от повече пространство при въртенето, разстоянието между двойките трябва да е по-голямо от 1 м. При двойното въртене е нужно то да бъде две протегнати ръце (както при пентаграма), за да се извърши то спокойно – без усуквания и осморки (онагледено и обяснено е по-късно при описанието на тези движения).

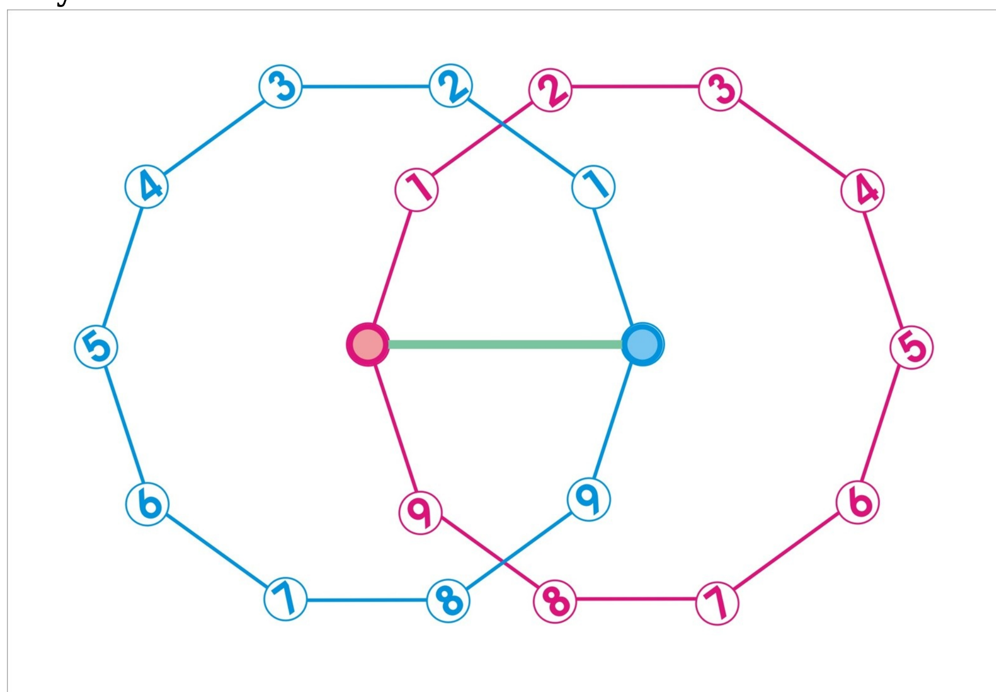


Що се отнася до разстоянието на лъчите до центъра, трябва да се предвиди такова, че предните двойки като напреднат, да не се сбият след първите 5 крачки напред. Ако крачките са малки,

примерно 40 см, това означава към 2 м. (малко повече от разстоянията между двойките).

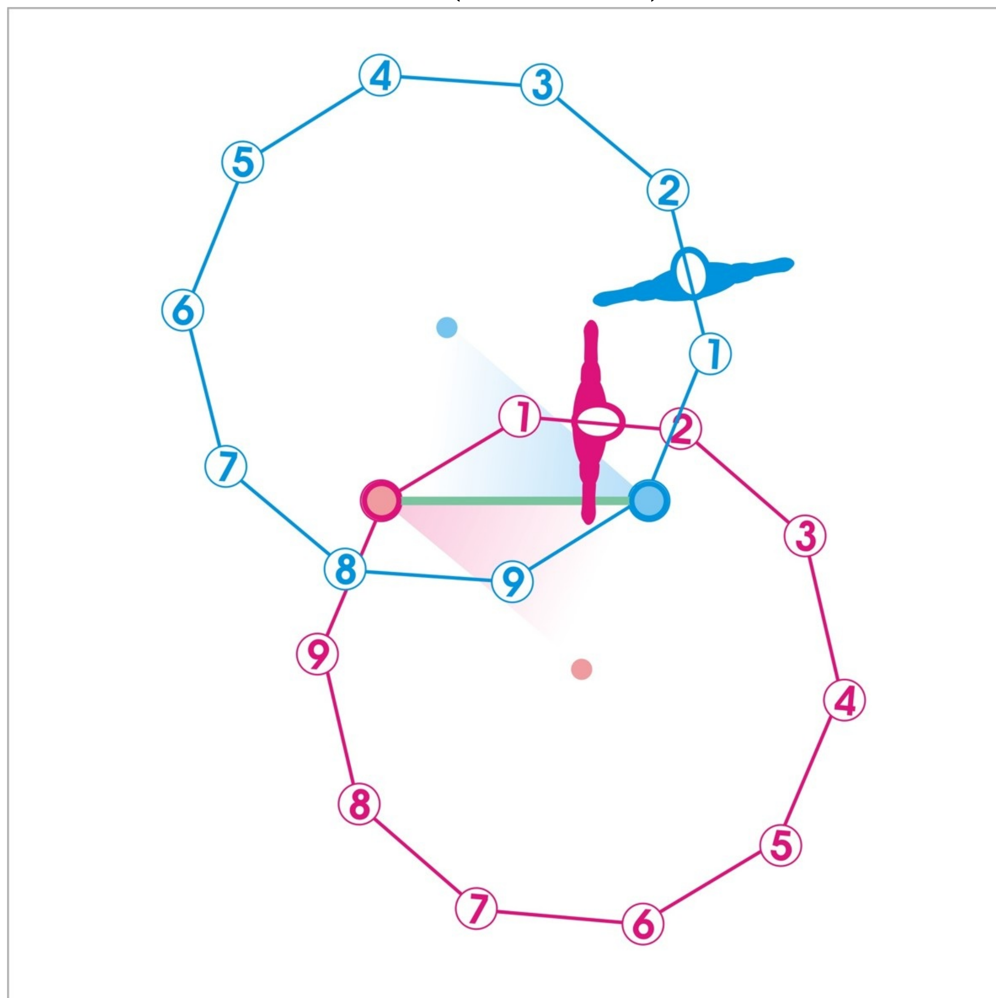
За разстоянието между задните двойки на лъчите и външния кръг е нужно малко повече разстояние. Съотношението между напредващите и отстъпващите стъпки е близо 1:2 (по-точно 23:48). При това би трябвало отдалечаването в края на лъчите да е още по-голямо, въпреки че крачките назад са принципно по-малки.

Фиг. 2. Единично въртене. Вместо с окръжност въртенето е представено от 10-ъгълник – десетте страни съответстват на крачките. Така по-ясно се вижда посоката при отделните фази. Ако разстоянието между двойките („центровете” на участниците) е метър, страната (крачката) е към 57 см.; ако е малко повече, 1,10 м. , тя се увеличава на 64 см.

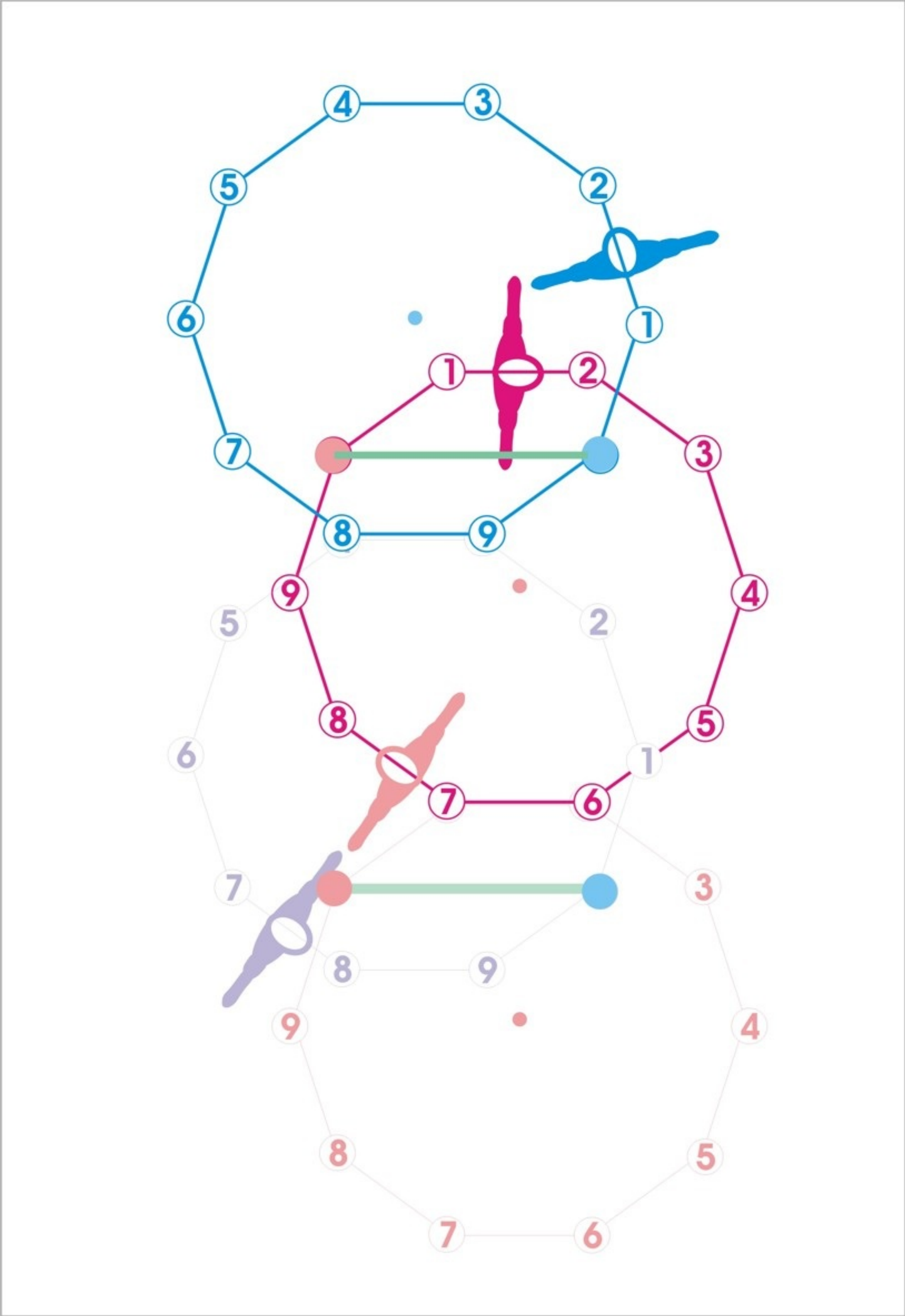


Фиг. 3. Двойното въртене. Ако то стане „по същия начин“, както при единичното, при което център на траекторията – окръжност на левия партньор е мястото на десния, а център на траекторията на десния е мястото на левия, няма да могат да се разминат спокойно (без завъртания и усуквания). Необходимо е центърът на окръжността, която описва десният партньор да бъде

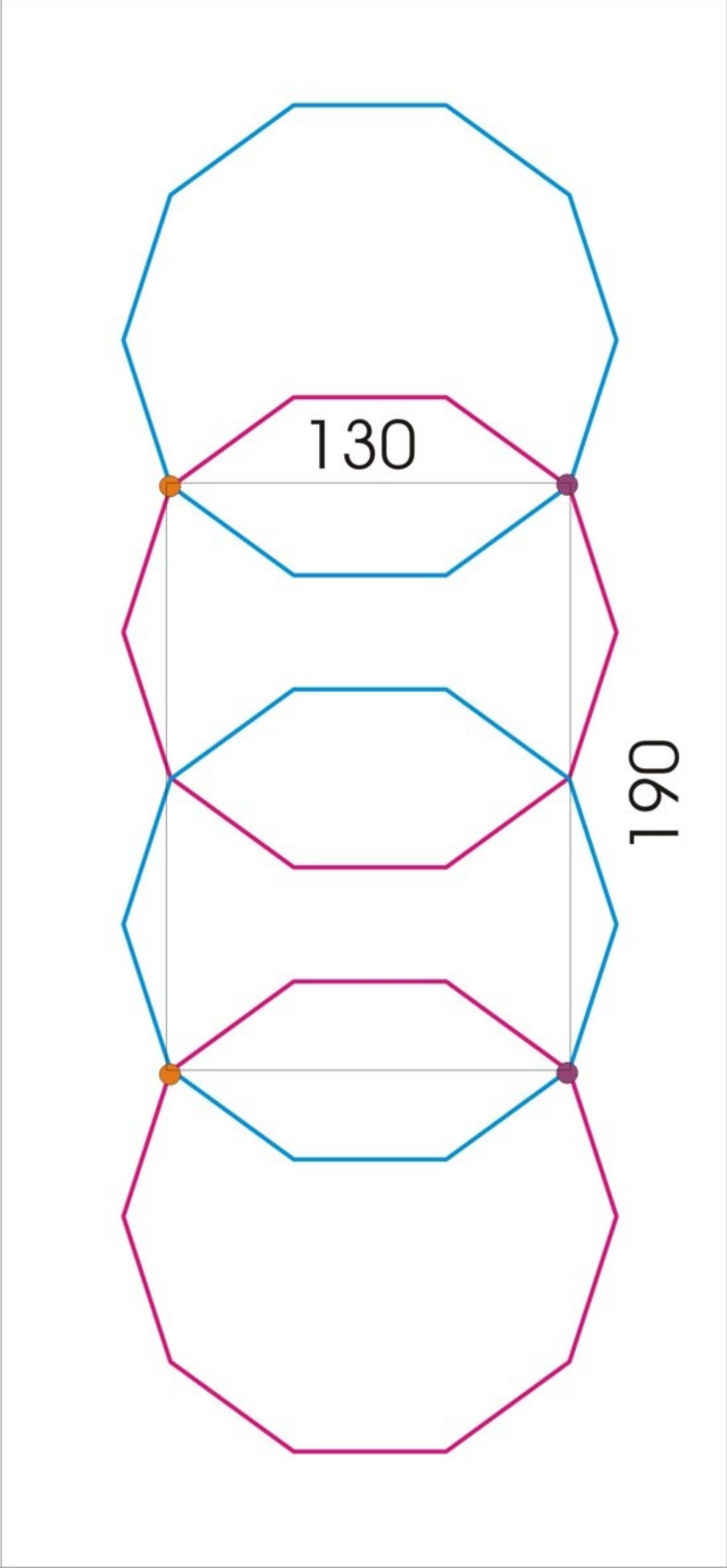
пред левия и малко в дясно от него; центърът за левия да бъде зад десния и малко в ляво от него (вж. Фиг. 3).



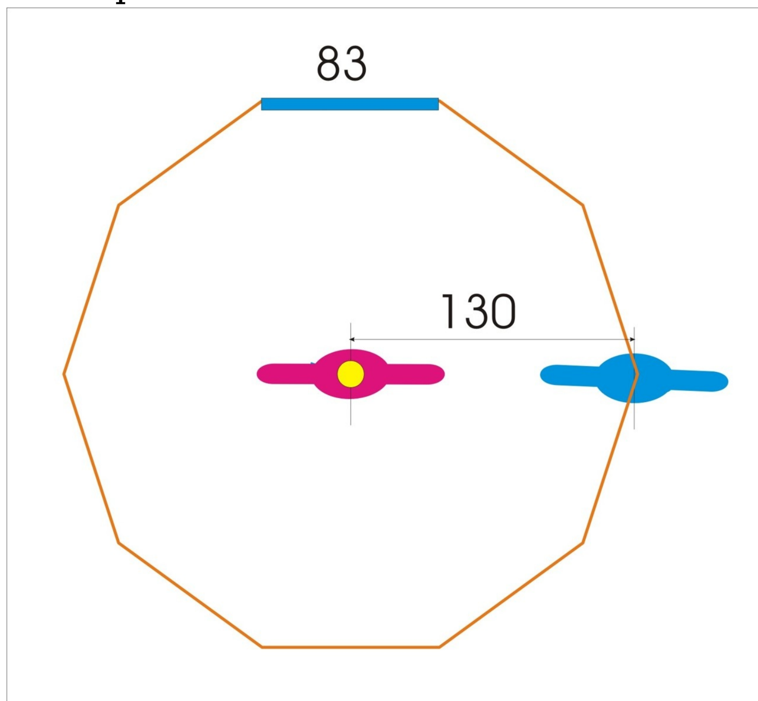
Фиг. 4. За да се разминат обаче свободно левия от предната двойка и десния от по-задната, трябва разстоянието между двойките (първоначалните им позиции) да е поне около две протегнати ръце за да е, към 186 см. На фигурата е показано положението им между 7-и и 8-и такт.



1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 5 6 7 8 9
3 4 5 6 7 8 9


130
190

Фиг. 5. Точното напасване на траекториите една зад друга практически изисква по-голямо разстояние между партньорите, което ако още в началото е такова при единичното въртене би довело до големи крачки – повече от 83 см.



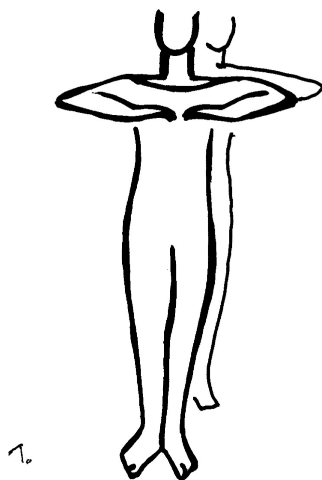
Пентаграм

1. Описание на движенията на „Пентаграм“[186]*

Упражнението се изпълнява на мелодия „Пентаграм“ (Бархан Бару), в размер 2/4, за 56 такта.

Изходно положение:

Всички участници се разделят на групи от по десет души. Всяка група играе самостоятелно, като образува две успоредни редици от по пет души. Двете редици на групата са обърнати в една и съща посока (виж фиг. 1 и 2 от следващата глава), с ръце пред гърдите, длани надолу и лакти хоризонтално встрани. (Рис. 1)

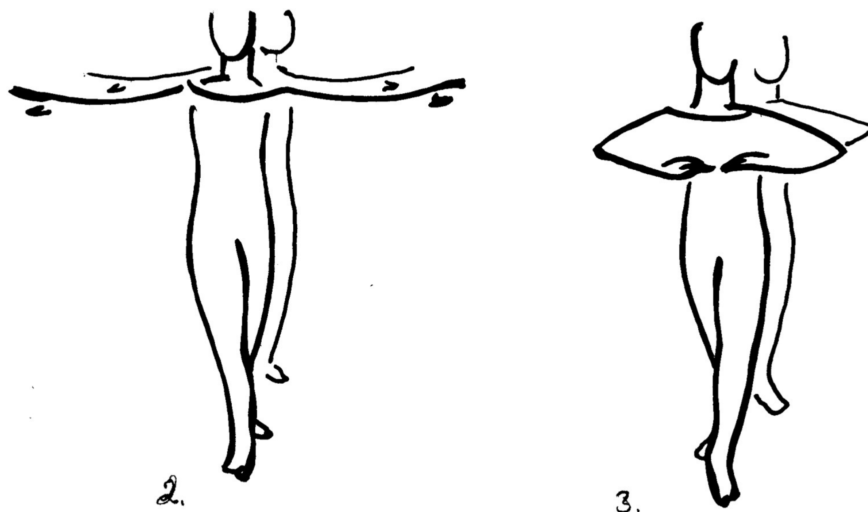


Средните две числа [3] и [8] са „Глава“. Числата [2] и [7], както [4] и [9] са „Нозе“. Крайните числа [1] и [6], както [5] и [10] са „Ръце“. „Главата“ [3 и 8] и „Ръцете“ [1 и 6; 5 и 10] общо се наричат тройка.

Ход на движенията:

Фигура I: Начален ход на двойките, общо 8 такта.

1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти такт – всички участници тръгват заедно с десен крак напред, като правят общо 8 стъпки – в един такт се правят две стъпки. При всяка стъпка с десния крак ръцете се разтварят хоризонтално встрани, а при стъпка с левия се връщат обратно пред гърдите. (Рис. 2, 3)



5-*и, 6-и, 7-и и 8-и такт* – след това тройката, „Главата“ [3 и 8] и „Ръцете“ [1 и 6; 5 и 10], продължава още осем стъпки с описаните по-горе движения, а „Нозете“ [2 и 7, както 4 и 9] стоят на място, като едновременно движат ръцете си заедно с тройката.

9-и, 10-и, 11-и и 12-и такт – „Главата“ [3 и 8] продължава да върви още осем стъпки напред с горните движения на ръцете. „Ръцете“ [1 и 6; 5 и 10] и „Нозете“ [2 и 7; 4 и 9] остават на място, като продължават да движат само ръцете заедно с „Главата“ [3 и 8].

Фигура II: Изравняване и образуване на Пентаграма, общо 4 такта.

След горните движения играчите имат следното положение: (фиг. 1 и 2 от следващата глава)

13-и, 14-и, 15-и и 16-и такт – осем стъпки на място, ръцете продължават същите движения встрани и пред гърдите, като едновременно с това става изравняване и образуване на Пентаграма (фиг. 3 от следващата глава). През време на изравняването членовете на всяка двойка са един зад друг, с лице

към центъра на Пентаграма.

Фигура III: Разгъване на Пентаграма, общо 16 такта.

От 17-и до 24-ти такт – при тъй сформирания Пентаграм вътрешните участници се движат вляво-напред и заемат мястото на външния член в двойката през една вляво. Едновременно външните участници на всяка двойка правят две стъпки напред и заемат освободените вече места на вътрешните. Всичко това заема 16 стъпки напред, като едновременно ръцете на всички продължават същите движения встрани и пред гърдите.

Например:

[1] отива на мястото на [10];

[2] отива на мястото на [8];

[3] отива на мястото на [9];

[4] отива на мястото на [6];

[5] отива на мястото на [7];

Това е изразено със стрелки на схемите в следващата глава

В същото време:

[6] отива на мястото на [1];

[7] отива на мястото на [2];

[8] отива на мястото на [3];

[9] отива на мястото на [4];

[10] отива на мястото на [5];

От 25-и до 32-ри такт – повтаря се същото с новите вътрешни и външни участници, като целта е членовете на първоначалните двойки да са пак заедно. Това движение трае също 16 стъпки, като при завършването му участниците имат следното положение. (фиг. 7 от следващата глава)

При сменените двойки Пентаграмът има вече за „Глава“ 2 и 7, за „Ръце“ 4 и 9, също и 1 и 6. За „Нозе“ има 5 и 101 също и 8 и 3. (виж фиг. 4, 5, 6, 7, 9 и 10 от следващата глава)

Фигура IV: Изправяне на Пентаграма, общо за 8 такта.

33-ти и 34-ти, 35-и и 36-и такт – става изправянето на Пентаграма по следния начин: „Нозете“ [5 и 10; 8 и 3] се движат

напред и с 8 стъпки се изравняват с двойките „Ръце“ [4 и 9; 1 и 6], т. е. застават между тях. Едновременно двойките на „Ръцете“ и„Главата“ се обръщат с лице напред. През цялото време ръцете на всички участници се движат встрани и пред гърдите.

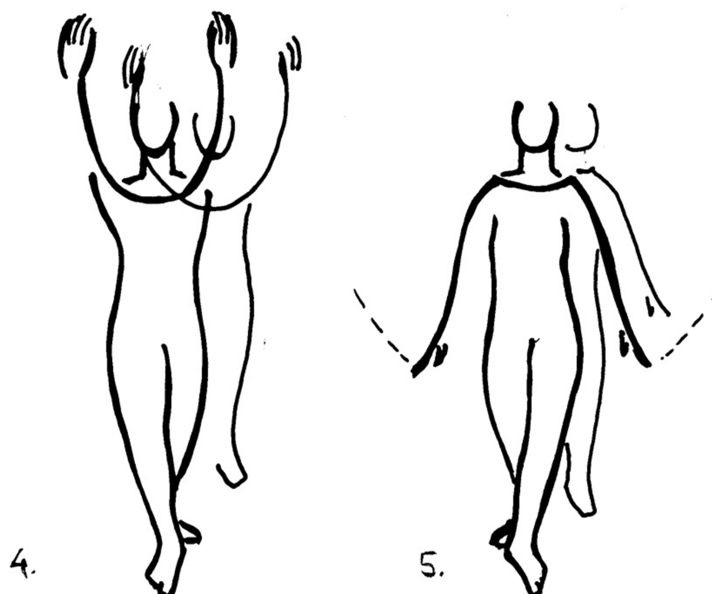
Четирите двойки – „Нозете“ [5 и 10; 8 и 3] и „Ръцете“ [4 и 9; 1 и 6] образуват две успоредни редици – вътрешните са на първа редица, а външните – на втора редица.

37-и, 38-и, 39-и и 40-и такт – четирите двойки тръгват с движение на ръцете и за 8 стъпки стигат до „Главата“, която през цялата *Фигура IV* стои неподвижна на място, но прави същите движения с ръце като останалите участници.

Петте двойки образуват следните две редици: (фиг. 8 от следващата глава)

Фигура V: Марш на двойките, общо 16 такта.

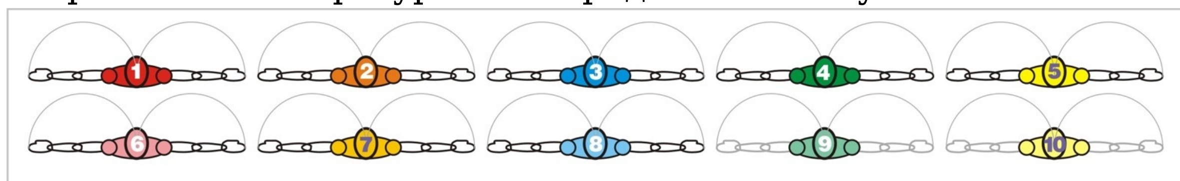
От 41-ви до 56-и такт – всички участници започват марш напред, който трае 32 стъпки, като на десния крак ръцете се издигат с устрем нагоре, а на левия крак се връщат надолу с дъгообразно движение встрани. (Рис. 4, 5)



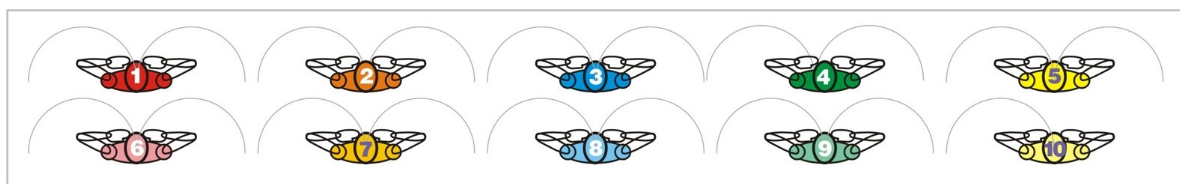
След завършването на марша можем да продължим упражнението в същата посока или в обратна посока чрез обръщане кръгом.

2. Допълнително онагледяване на движенията при „Пентаграм“[187]*

Картинките с човечетата дават по-реална представа, но при „кръстосването, размяната на местата е нужно ясно да се виждат номерата и затова фигурите са представени по-условно.

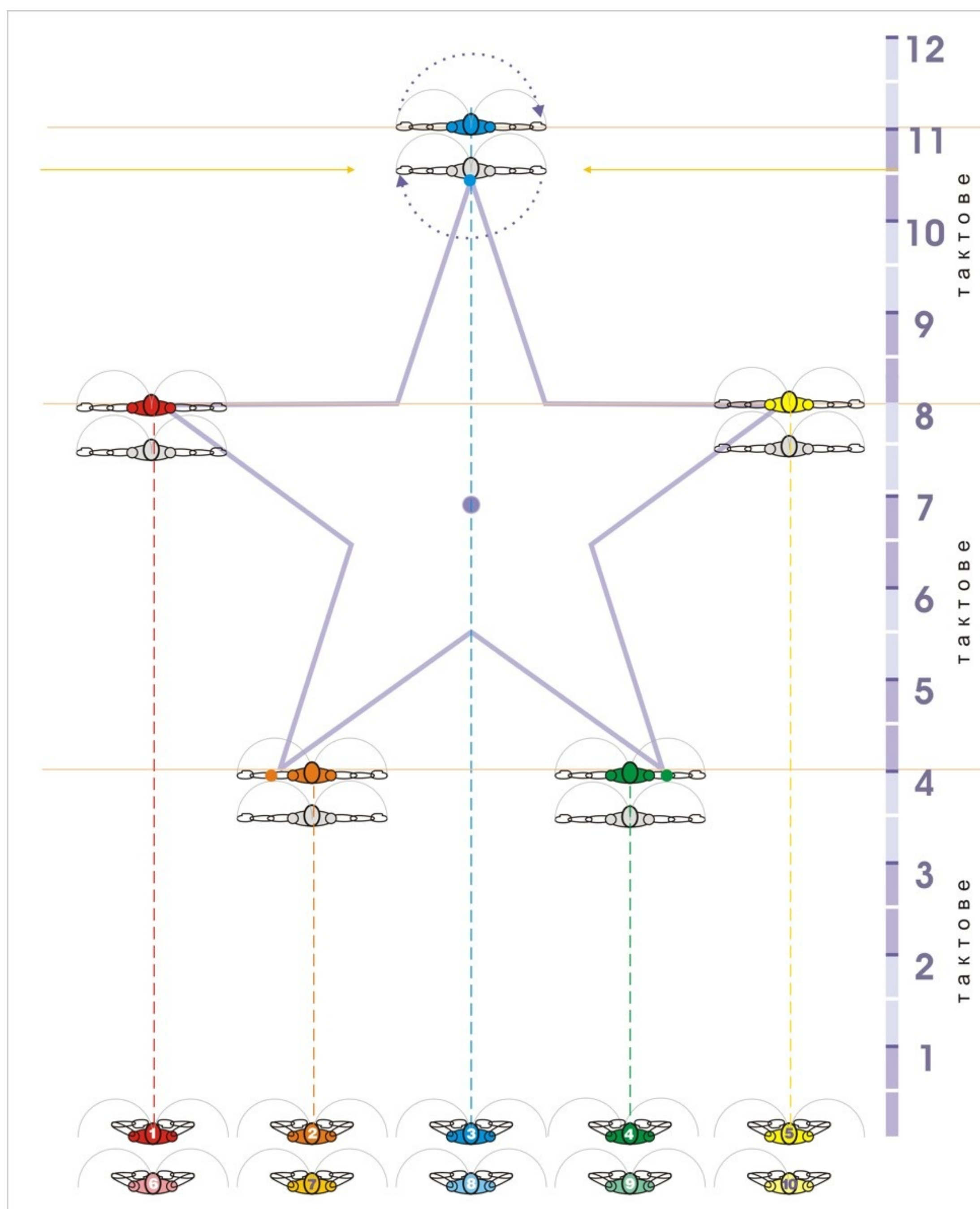


Фиг. 1



Фиг. 2

Фиг. 1. и 2 показват нареждането с номерирането и дават представа за нуждата от достатъчна дистанция между фигурите – (малко повече от) 2 протегнати ръце.



Фиг. 3

Фиг. 3 показва Разгъването, като отстрани са онагледени тактовете – от 1 до 12, като всеки такт е разделен от бяла черта на две стъпки (крачки). Ако разстоянието между началото, спирането на „краката" и после на „ръцете" е еднакво (по 4 такта), а след 8-и такт „главата продължава да се движи още 4 такта (според пратеното описание) се вижда, че тя ще отиде доста напред от

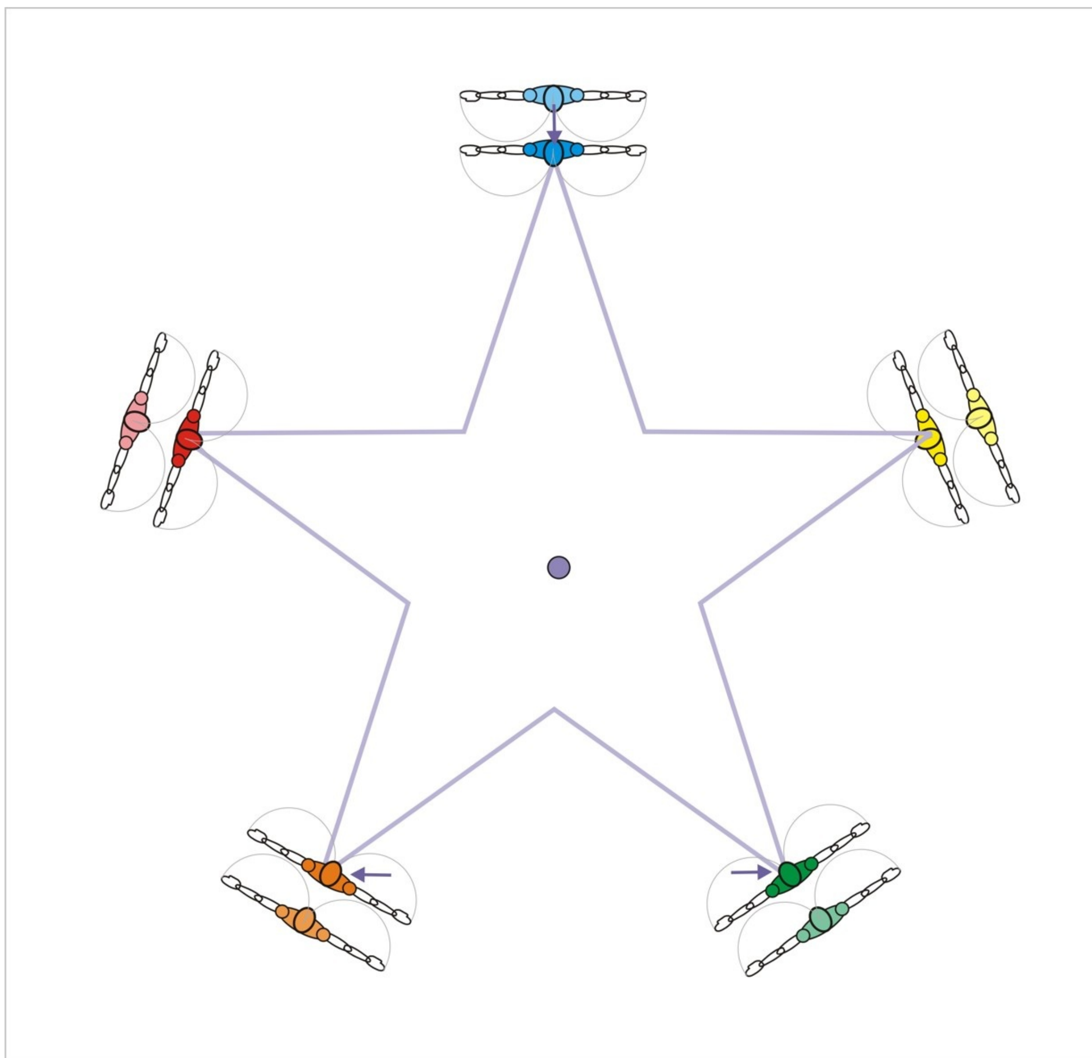
върха на правилния пентаграм. За да се озове там „главата” трябва:

– Или след завъртането да се върне назад.

– Или да направи по-малко крачки, – примерно на места уточняват 12-ия такт да е половин, но и при това, след завъртането около предния партньор ще има нужда от (по-малко) връщане. Както се вижда на схемата това трябва да стане към края на 11-ия такт.

– Или крачките да са по-малки. . . .

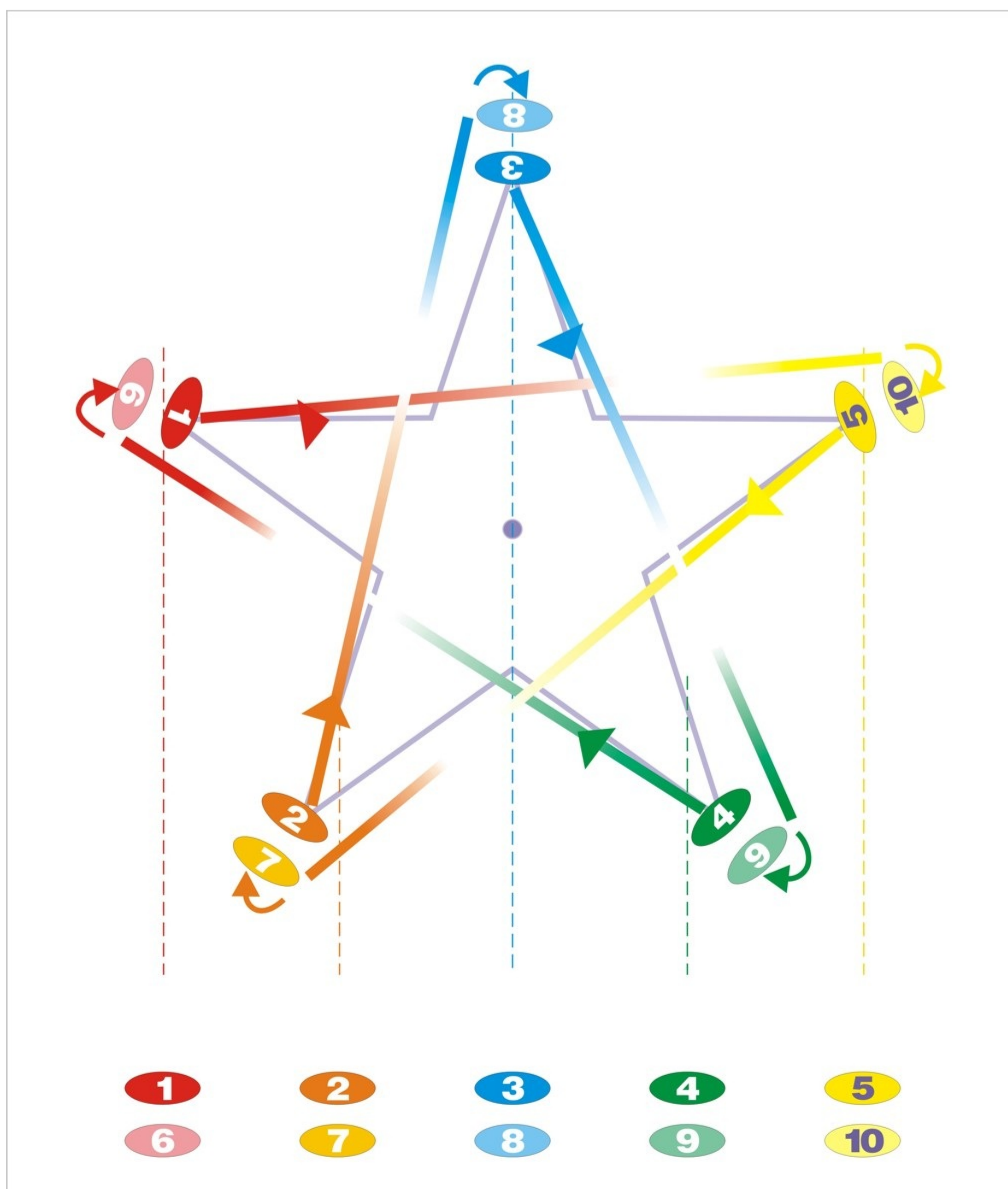
Вижда се още, че при наместването след разгъването, краката трябва да се отместят малко по-навън: левия – наляво, десния – надясно. Това е при движение на пентаграма по права линия, както е било първоначално.



Фиг. 4

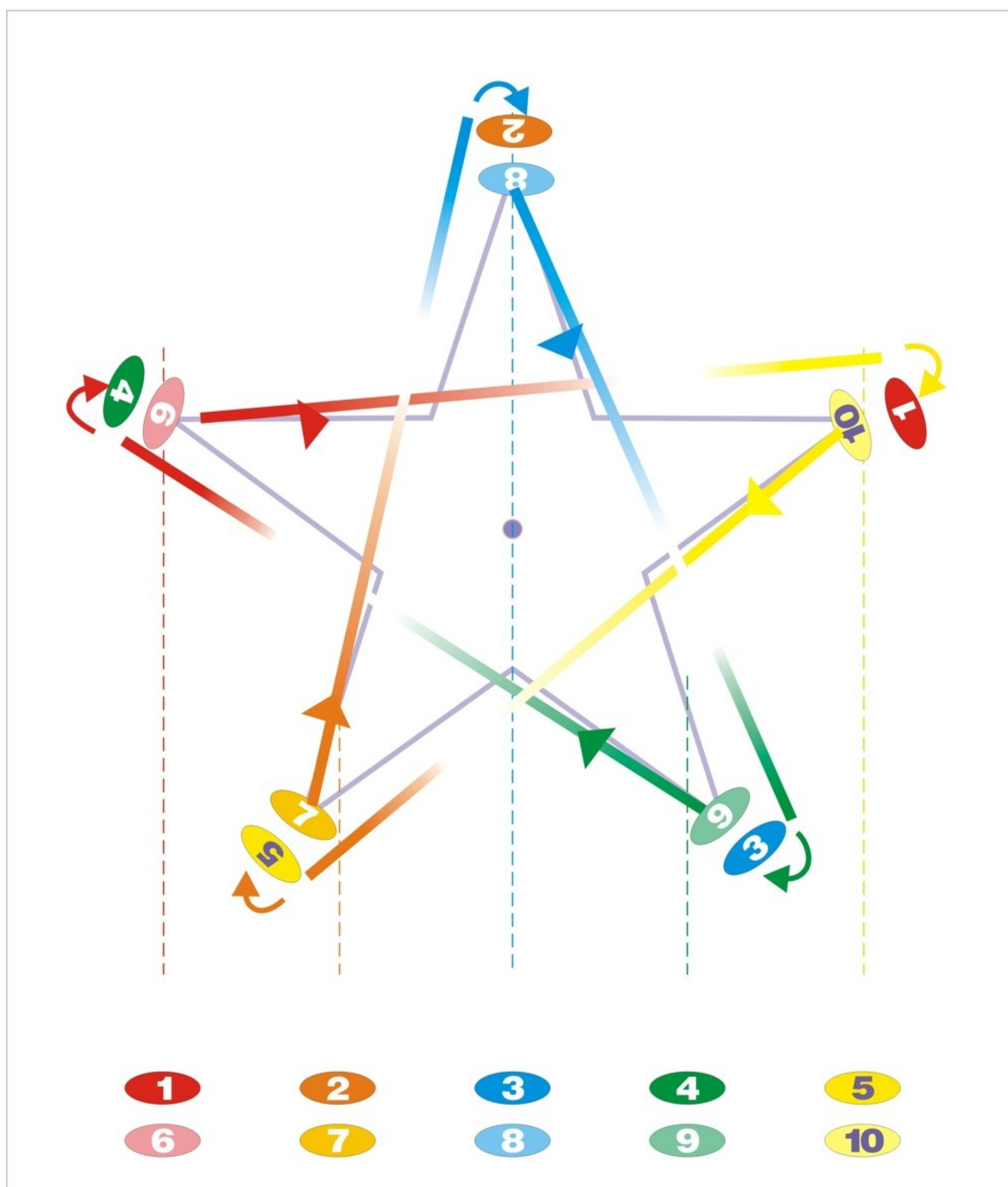
Фиг. 4 представя разгърнатия пентаграм. Двойките са с лице към центъра. Показано е със стрелки нуждата от отместване на „Краката” по-навън.

При движение в кръг наместванията са по-различни (виж по-долу фиг. 9 и фиг. 10).

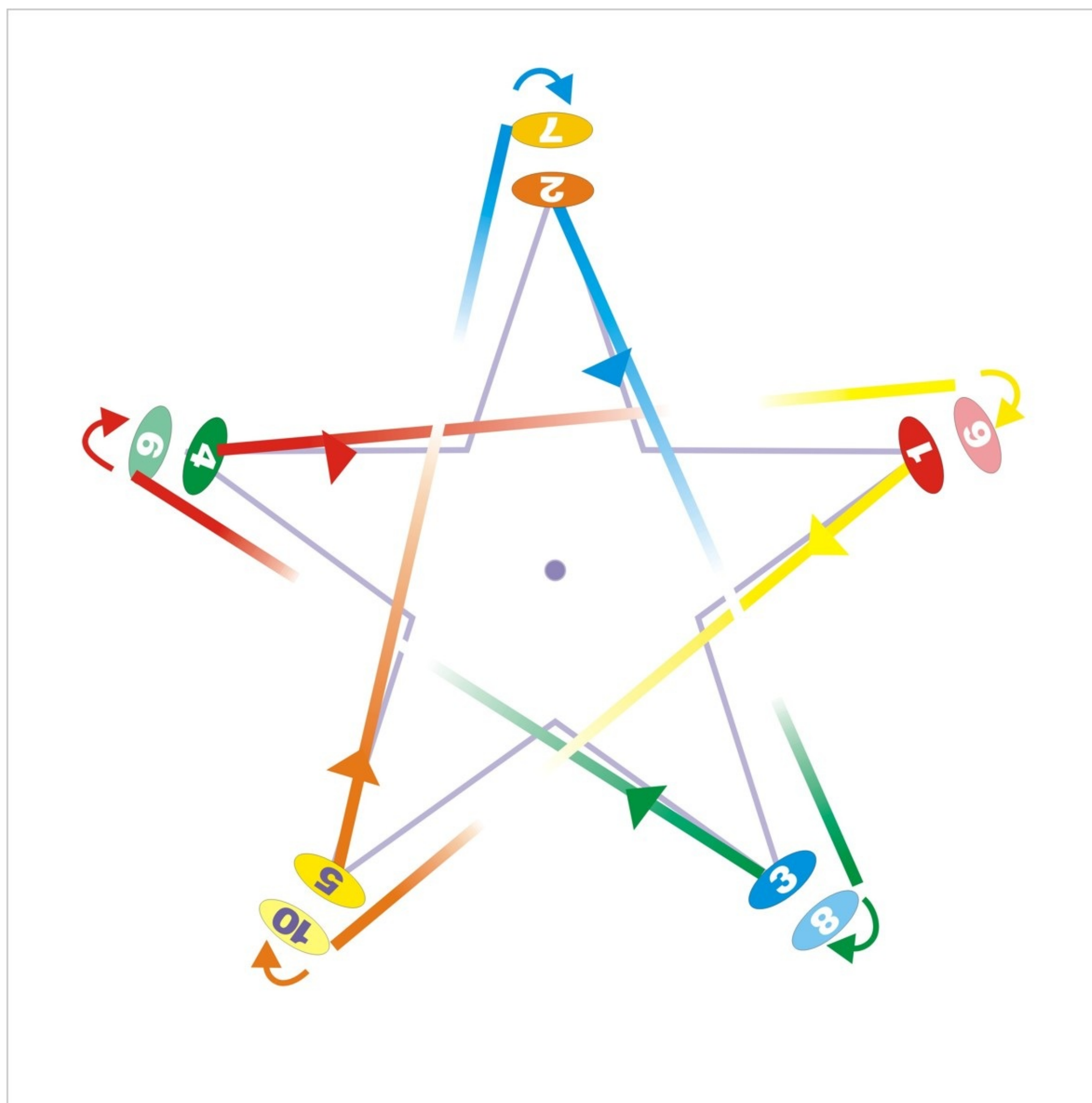


Фиг. 5

Фиг. 5 онагледява размяната на местата с **предните** партньори, представени със съответни номера и цветове. Задните партньори са отбелязани с по-леки нюанси от основните за разграничение. Долу е дадено за сравнение началното подреждане преди тръгването.

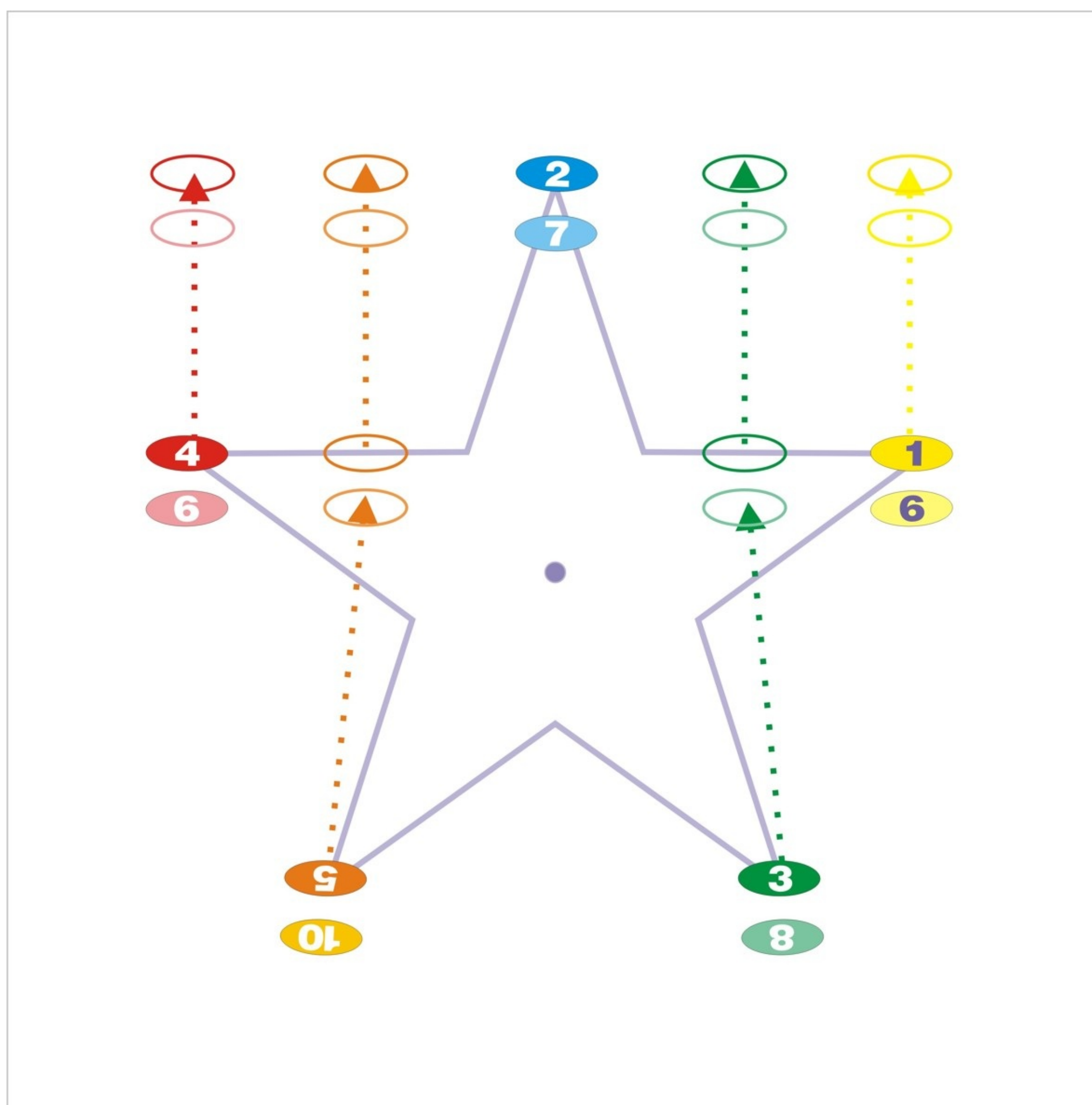


Фиг. 6. Размяната със задните партньори.



Фиг. 7

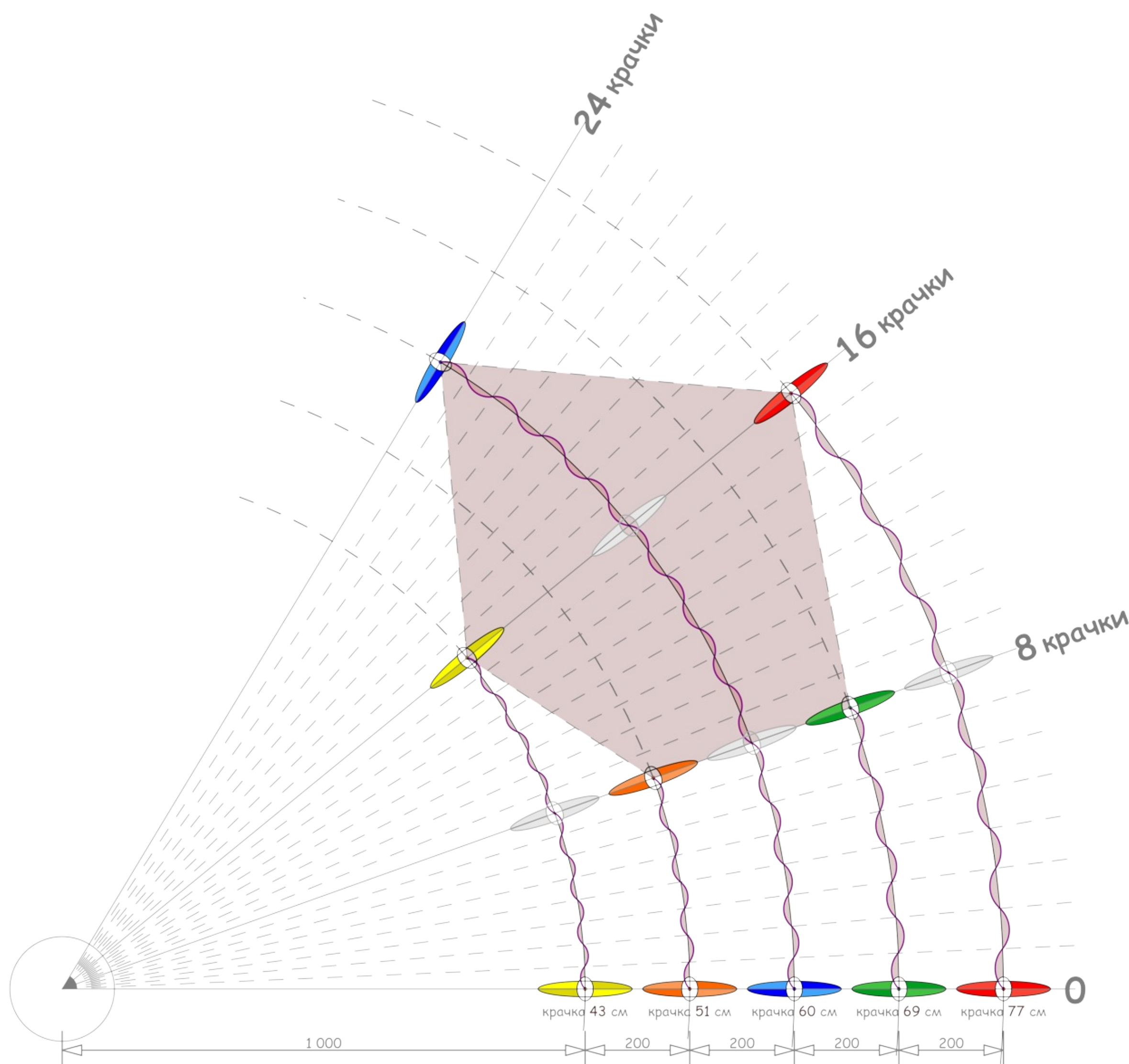
Фиг. 7. След окончателната размяна на местата. Цветовете още са първоначалните, от преди смяната.



Фиг. 8

Фиг. 8. Цветовете са променени съответно на заетите нови места на върховете на фигурата, но номерата на участниците са запазени! Стрелките показват събирането на пентаграма в лъч.

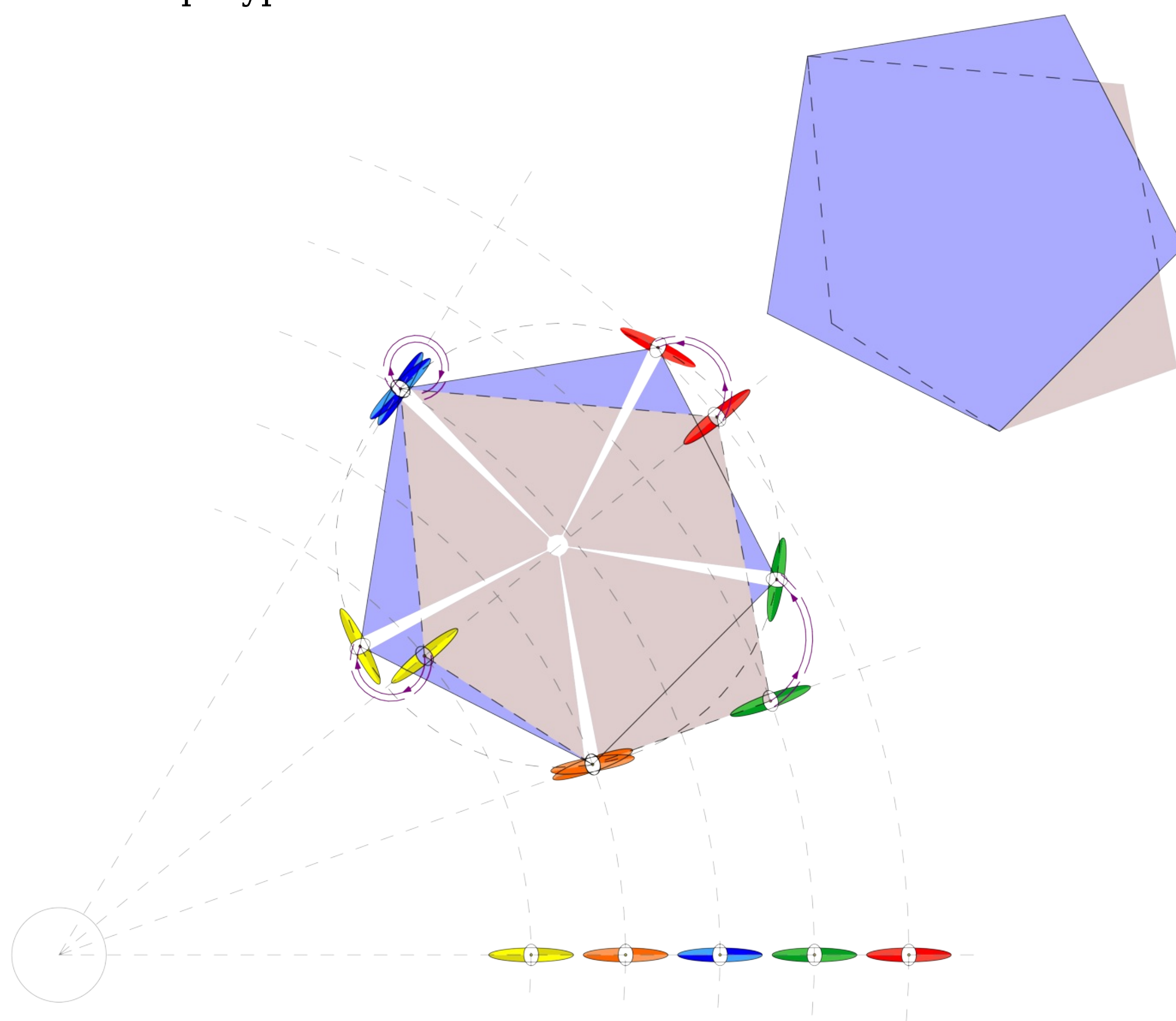
Както се спомена по-горе, при игра в кръг се получават промени, с които трябва да сме наясно и да се съобразяваме. Особено е видно при по-малките кръгове, в каквито повечето практикуващи играят през по-голямата част от времето.



Фиг. 9. Разгъване

Фиг. 9. В началото двойките са разположени в редица, радиално. Това радиално ориентиране продължава да се спазва, като външните двойки правят по-големи, а по-вътрешните – по-малки крачки. Спазвайки това, след цялото разгъване местата на двойките образуват неправилен петоъгълник, показана на Фиг. 9 и 10[188]. Наместването обаче трябва да стане осъзнато и не произволно. Ориентир (без промяна на мястото) остава „главата" и левият „крак". Това ще са два най-лесни и логични ориентира, с които останалите двойки да се ориентират и съобразяват. Така се предотвратява изместване (примерно навън или навътре) на

основната фигура.



Фиг. 10. Наместване

Музика на Паневритмията[189]

Първият ден на пролетта.
Le premìer jour du prìntemps.

1. ПРОБУЖДАНЕ. - RÉVEIL.

Allegro moderato (M. M. 𝅗𝅥. = 60)

Пър - ви-ят ден на про - лет - та, пър - ви-ят ден - на ра - дост -

та, пър - ви-ят ден на лю - бов - та но - сят си - ла и жи -

вот, но - сят си - ла и жи - вот.

2. ПРИМИРЕНИЕ. - RÉCONCILIATION.

И о-жи-вя - ва, и ни бу - ди

със лю - бов. Ста - вай-те от сън, де - ца! Про - лет ми - ла

веч дой - де. Ця - ла - та при - ро - да пе - е; Слън - це топ - ло

ве - че грей. Но - си цве-тя и пло - до - ве, но - си

3. ДАВАНЕ. - DONNER.

пес - ни и иг - ри. Пъл - ни вся - ка твар с'жи-вот,

бу - ди ра - дост във ду - ха, раз-ве-се-ля - ва сър - ца-та

ни. Гре - е, грей Слън-це-то бла - го - дат - но,

целува нежно цялата Земя

и я окичва с'прелестни, безброй цветя.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ. - ASCENSION.

Simile

Блякави звезди – брилянти светли сказания мълвят. Грее чистата луна, без спир лети по своя път по небесна

шир. И де - нят прис - ти - га след нощ - та.

5. ДИГАНЕ. - ÉLÉVATION.

Си - ла и ра - дост, мла - дост и о - бич Слън - це-то но - си

и вдъх-но-вя - ва, и въз - раст - ва в'кра - со - та.

6. ОТВАРЯНЕ. - OUVRIR .

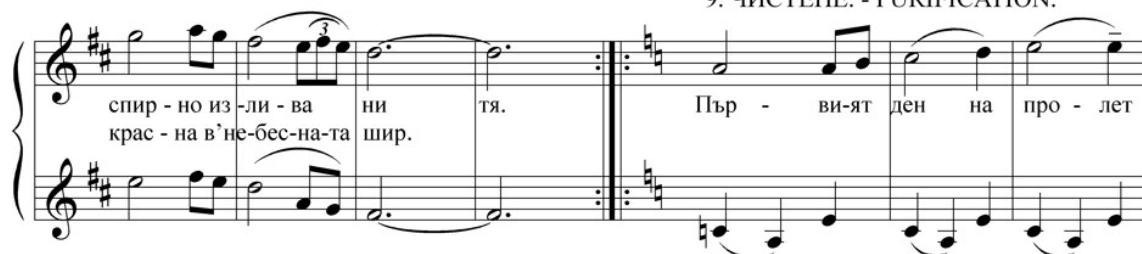
7. ОСВОБОЖДАВАНЕ. - LIBÉRATION. 8. ПЛЯСКАНЕ. - BATTEMENT DES MAINS.

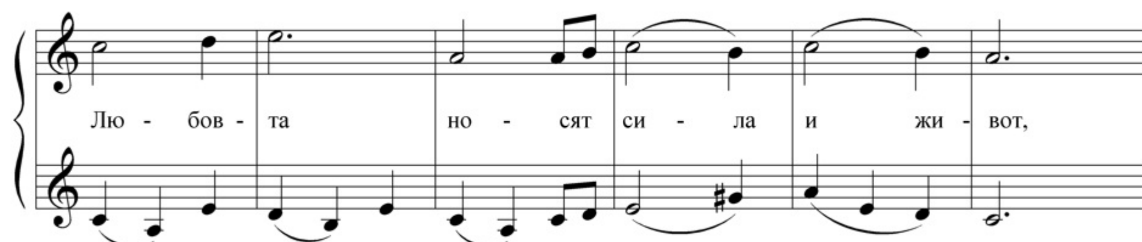
Е - то го, раж - да се кра - си-вий ден. Е - то го, Слън - це-то

Ний пла-ни-ни - те о - би - ча - ме. Див - ни-я Му - са-ла

към на-зи грей. Хим ни в'го - ра - та ве - се-ло пти - чен-це

въз - пя-ва - ме. При сед-мо - струн - на ар - фа на Ри - ла се-





* На това място – в първото издание на „Паневритмия“ от 1938 година, има добавен още един такт, с който Мелодия № 6 става общо 41 такта. В изданието от 1984 година той е премахнат от Ярмила Менцлова, защото противоречи на основното правило дадено от Учителя – всички гимнастически упражнения да се

започват с десен крак на отварящ такт, както и с отварящо движение. За да се спазва това правило, мелодията на всяко упражнение е необходимо да има четен брой тактове, за да може да се започва с десен крак, завършвайки на ляв, като по този начин всяко следващо упражнение ще започва отново на десен крак. – Бел. съст.

10. ЛЕТЕНЕ. - VOLER.

но - сят си - ла и жи - вот. И зе - мя - та се съ -

буж - да от съ - ня. Поч - ва но - вий све - тъл

ден, но - ви-я ден на про - лет - та. И при - ро - да -

та ли - ку - ва, че я слън - це топ - ло грей и лъ -

чи о - бил - но лей. Всич - ко рад - ва се и пей.

11. Е В Е Р Á. - É V É R A.

Allegretto (M. M. ♩.=68)

Слън-це-то грей, га - ли с'лъ -чи цве - тен - ца и тре - ви, и
Слън-це-то грей, пра - ща ве - се - ли - е по ця - ла - та зе

нас. На ра - ни - на въз - тор - - же - но иг - ра - ем
мя. Це - ли - ят мир съ - буж - - да, ви - ка със лю -

ний. Въз - дух – бла - го - дат. Птич - ки
бов. Вли - ва ни жи - вот, да - ва

хвър - кат ве - се - ло над нас. При-ро-да - та си -
ра - дост, мир и кра - со - та. За- ляз- ва то, но

я - е ця - ла в'кра - со - та. Рос-на тре - ви - ца блес - на -
веч - но се я - вя - ва пак. Блес-ти, из - пра - ща жи - ва

ла в'ел- маз. Цве-тя -та ле - ят а - ро - мат.
свет - ли - на, слу-жи-тел мил на благ Ба - ща.

12. С К А Ч А Н Е. - S A U T E R.

Andante (M. M. ♩= 80)

На - го - ре да по - ле - тим!
Към не - бес - ни - я прос - тор.
С'мир, лю-бов и свет - ли - на

всич - ко рас - те в'кра - со - та и ни но - си мъд - рост- та!

13. ТЪКАНЕ. - TISSER.

Andante (M. M. ♩= 76)

Все - ки ден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та ний сно - вем

и тъ - чем най - кра - си - ви мис - ли, и жи - вот свят и чист

във ду - ши - те вли - ва - ме. Не - ка мир и лю - бов в'сър - ца ни да ца - ру - ва,

доб - ро - та, ми - ло сър - дие в'на - зи да жи - вей. Свет - ли - на

и ве - се - ли - е нав - ред да грей. Цве - тен - ца - та а - ро - мат

сла-дос-тен пи - ле - ят, птич-ки-те в'не-бес-на шир чу-ру - ли-кат, пе - ят.

И дъж - де - ца ро - мо - ли над ни-ви и ли - ва-ди. Тъй и ний

все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та ще ра - бо - тим, ще рас - тем

и доб - ро ще се - ем, и в'ду - ши-те си кра - си - ви мис-ли ни - е да втъ - чем.

14. М И С Л И! - P E N S E!

Adagio

Мис - ли, пра- во мис - ли. Мис - ли, пра - во мис - ли. Све -

Allegretto (M. M. ♩. = 72)

ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Све - ще - ни мис - ли за жи -

1. во - та ти кре - пи. Све- 2. во - та ти кре-пи. Кре- пи, кре-пи, кре- пи. Све -

ще- ни мис - ли за жи - 1. во - та ти кре-пи. Кре- 2. во - та ти кре-пи.

(D.C. целия номер)

15. А У М . - A O U M.

Andante sostenuto (M. M. ♩ = 60) (4 пъти)

А - ум, А - ум, А - ум, Ом, Ом, Ау - мен.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО. - LE LEVER DU SOLEIL.

Andante (M. M. ♩ = 84)

Из - гря - ва Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на,

Но - си ра - дост за жи - во - та тя. Из - гря - ва

Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на, но - си

ра - дост за жи - во - та тя.

Allegretto (M. M. ♩ = 96)

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща.

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща.

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща.

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща. Зун ме зун, зун ме зун, би - ном ту

1. ме - то. Зун ме 2. ме - то.

17. К В А Д Р А Т . - C A R R É.

Allegro moderato (M. M. ♩. = 60)

Слън - це - то грей, треп- ти зо - ра - та от жи -

вот и лю - бов. Треп-ти зо - ра - та, грей - на - ла в'бри -

лян - те - ни лъ - чи. Всич-ко днес пей,

всич-ко днес слад - ко - глас - но пей за Бо- жий ден,

за но-вий све - тъл Бо - жи ден, за ра - дост

Но - ва, що в'сър- ца - та ни без - спир - но лей.

(D.C. целия номер)

18. К Р А С О Т А. - B E A U T É.

19. П О Д В И Ж Н О С Т. - M O B I L I T É.

Allegretto (M. M. 𝅗𝅥. = 68)

и кра- си- ви чув - ства да ра - стат.
и жи- во- та вред да у - кра - ся - ват.

Грей - на- ли лъ - чи на - вред.

Бис - тро из - вор - че шур - ти. Ра - дост

бли - ка в'це - лий свят. Пти - чка

1. 2.

ве - се - ло ле - ти. ти.

20. П О Б Е Ж Д А В А Н Е. - V A I N C R E.

Allegretto (M. M. ♩. = 68)

Де- нят при - сти - га след нощ - та и ра- дост и - де след скръб-

та. Вър-ви-ме ний по свет- лий път, пре-гра-ди ня - ма да ни спрат.

Тъй без- спир- но ще вър- ви - ме, с'вя - ра и лю - бов в'гър- ди - те,

Към по- бе - ди ще ле- ти - ме, до - кат гле - дат ни о- чи - те.

Бод - ро вди - га - ме че - ла, сме - ло тръг - ва - ме нап - ред!

До-ри в’не - во-ля и бе - да за нас е ху - бав Бо - жий свет.

Мил-ва ни ти - хи - ят зе - фир, пе-ят ни птич - ки с’ве - сел глас.

Лей се в’ду - ша - та е - лик - сир при из-грев слън - це в’ра - нен час.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА. - LA JOIE DE LA TERRE.

Allegretto (M. M. 𝅗𝅥. = 68)

Ли - ку-ва ця - ла - та Зе - мя и се рад - ва

от сър - це, и ти-ча тя по сво - я път

ка - то де- ви - ца въз-лю - бле - на. Тя жа - ду - ва Слън - це -

то и към не - го се стре- ми. То я мил - ва

От - да - леч и це - лу - ва я с'лъ- чи. Тя се

рад - ва и му пей: „О, слън - це

на жи - во - та мой! Ле - тя, ле -

тя към те - бе не-прес тан - но и

пъл - на с'ра - дост. Ре - ки - те - кат,

из - во - ри бли - кат чис - ти, вър - хо - ве бе - ло -

снеж - ни във ро - зо - ви си - я - ния об - ли - ваш

и - зо - бил - но със - ми - лув - ки не - жни."

22. ЗАПОЗНАВАНЕ. - FAIRE CONNAISSANCE.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

Кол-ко при-ят - но пти-чен-це пе - е и бла-го дат - но
А след иг - ри и пес-ни кра-си - ви ни-е ра-бо - тим

Слън-це-то грей. Рос-ни ли-ва - ди - те, све-жи по-ля - ни - те,
в'на-ши-те ни - ви. И ги по-ся - ва-ме – се-ме из-бра - но,

иг-ра-ем ний и пе - ем в'ра-ни-на. Жи-во-та е кра-сив
да ник-нат, зре-ят жит - ни кла-со- ве. И дре-бен дъжд-ро-са

и из-о-би - лен, че Бог над на - зи е ми-ло-стив.
ще ги по-ле - е, и Слън-це-то ще ги въз-ра-сти.

D.C. целия номер

23. ХУБАВ ДЕН - BEAU JOUR.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

С'пес - ни ра - дост - ни въз - пей ти на Бо - га лю - бов - та –

наш Ба - ща лю - бим и свят и на вси ду - ши по - знат."

D.C. 2 пъти, 3-ия път до Fine.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ. - QUE NOUS SOMMES CONTENTS.

Allegretto (M. M. ♩◡♪ = 60)

Кол- ко сме до - вол - ни, че в'све-та жи- ве - ем; ка - то птич-ки вол - ни

чуд - ни пес- ни пе - ем. Сут- рин ми-ло слън - це по- сре-ща-ме ра - но.

То ни бла-го- сла- вя и жи-вот ни да - ва. Въз-дух ди-шам бла- го- дат.

Ра-дост-но о-ти-вам за до- ма. Ця-ла-та при-ро-да с'ме-не пей. Слън - це-то ме жи - во грей.

Мен при-ро-да-та о- би - ча и в'жи-во-та ми по- ма - га че-до сво-е ме на- ри - ча

и ми каз-ва ду-ма бла га: „Ра-бо-ти, у-чи, вре-ме не гу-би, вре-ме не пи-лей, скъп жи-вот па-зи

Той е Бо-жи дар, мил и скъ-по-цен. Ти до-бре па-зи го все- ки час."

А по - дир иг- ри - те ще о-ти-да да ра- бо - тя, вре-ме да не гу - бя, дор в'не-бе-то слън-це грей.

Хай на - пред, ед - но, две, три, с'бод- ри стъп- ки ти хо- ди. О - ще мал ко ни - е тук ще си по-иг-ра-е- ме се - га.

Хо-ди, хо-ди, хо - ди, за во - да - та хо - ди, през ре - чи- ца бис - тра, по пъ - те - ка чис - та.

О, во - ди- це, слад-ка, жи-ва, но-сиш ти жи- во - та нов. По ли - ва- ди и гра- ди- ни не-прес-тан-но ти - чаш ти.

Теб о - би-чам, теб жа-ду-вам, те - бе тър - ся все- ки час. Тъй през всич-ки- те го - ди- ни бя- гай, ти-чай и ле - ти.

Забележка:
Упражнението може да се играе и като се свирят повторно първите две части.

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА.-PAS À PAS.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

Стъп-ка по стъп - ка е - то ний вър-вим към но - ви - я жи - вот.

Чер-та-ем свет - ли бъд - ни - ни, за нас и цял чо - веш - ки род

Всич-ки пре-гра- ди пре-о-до-ля-ва-ме, не се стра-ху-ва-ме от бе - ди. Мис-ли кра-си - ви

вре-дом по-ся- ва-ме, Лю-бов в'све-та да по - бе- ди. Пъ-те-ка свет- ла е пред нас

и но-ва чуд- на свет- ли- на. Жи-вот в'сър-ца-та ни се вли - ва, Мъд-рост и Лю -

бов. Пъ-те-ка свет- ла е пред нас и но-ва чуд- на свет-ли- на.

Жи-вот в'сър-ца - та ни се вли - ва, Мъд - рост и Лю - бов.

Цве - тя - та у - ха - ят, зре - ят пло-до - ве.

Всич - ко рас - те, жи - ве - е, рад - ва се це-лий мир. Въз - дух

Ди - шам – а - ро - мат, вре - дом чуд - на

кра - со - та. Из - во - ри бли - кат – чис - та во -

да, бис-тра ро-са вся-ко лис-то със бри-лянт кра - си.

26. НА РАНИНА. - DE GRAND MATIN.

Maestoso (M. M. ♩ = 72)

D.C. целия номер 4 пъти.

27. ДИШАНЕ. - RESPIRATION.

Слънчеви лъчи

1 **Allegro** ♪♪♪. = 62

f Зо - ра се е чуд - на* за - зо - ри - ла, тя жи - во - та нов е про - я -

ви - ла. Слън чев та - нец в'пла - ни - на - та за - и - гра - ва - ме

и за - друж - но ний за - пя - ва - ме слън - че - ви - те пес - ни.

2

mf Те сър - ца - та ни раз - тва - рят за лъ - чи - те, слън це - то ни про - го - ва - ря

чрез и - гри - те. Нов жи - вот ни то да - ря - ва, *f* но - ва свет - ли - на,

mf но - ва свет ли - на. Скър - би зем ни раз - то - пя - ва с'свой - та топ - ли - на.

3

mf Вяр - на стъп - ка ти взе ми, свет - ла ми - съл при - е - ми; тя жи - вот ще

ти да - ри, ра - дост но - ва и кра - си - ви бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

Вяр - на стъп - ка ти взе - ми, свет - ла ми - съл при - е - ми; тя жи - вот ще

ти да-ри, ра-дост но-ва и кра-си-ви бъд-ни-ни ще из-гра-ди.

4
Все на-пред, в'стро ен ред сме-ло ний тръг-ва-ме на-пред.
Към жи-вот чист и нов мо-щен зов пра-ща-ме на -
D.S.

И-де веч в'све-та брат-ство и лю-бов бов

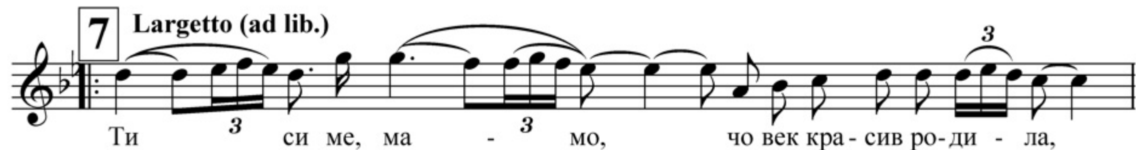
5
вред.
В'на-ша-та зе-мя нов жи-вот ко-га из-гре-е

всич-ко жи-во ще за-пе-е за слън-це-то.

В'зна-ни-е, лю-бов и сво-бо-да все-ки ще жи-вей.

6
Пъ-тя нов е го-тов, от кръ-га те-сен из-лез-ни.
Към вър-ха, към въз-ход в'дру-жен ход сме-ло днес тръг -
D.S. 6 пъти

Го-ре те зо-ват свет-ли ви-си-ни;
ни. ти към сво-бо-да пъ-тя по-е - - ми.


7
Largetto (ad lib.)
Ти си ме, ма - мо, чо век кра-сив ро-ди-ла,

у - мен да ста - на, доб - ре да ми - - сля,
6
6
до - бре да лю - бя. Туй жи - во та е на ра - я.
7/16
8
Allegro (Tempo I)
7/16
Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай,
рай. Туй е рай, рай, рай.
9
Andante
1.
2.
Ка - жи ми, ка - жи ми, ка - жи ми слад ки ду - ми две. две.
Твой - те ду - ми две, слад - ки ду - ми две. Твой - те ду - ми две,
10
слад - ки ду - ми две. Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

ПЕНТАГРАМ - PENTAGRAMME.

Andante (M. M. ♩ = 84)

Е - то веч и - дем ний свет - ло-зар - ни лъ-чи. Цар- ски дар но - сим благ,

ра - дост, мир и лю-бов. Свет-ли-на и жи - ва кра - со - та, сво-бо - да

за всич-ки-те ра-зум - ни ду - ши. Ний сме слън-че-ви лъ - чи на Лю-бов-та дош-

Fine.

ли в'све-та, зло да по-бе- дим, мир да въ- дво- рим. Със бла-гост, свет-ли-на,

неж - на лю- бов, Нов жи-вот на ми-лост-та в'све- та да въ-дво- рим!

1. рим! 2. рим!

D.C. al Fine.

Текст на Паневритмията

1. Пробуждане

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.

2. Примирение

И оживява, и ни буди със любов.
Ставайте от сън, деца!
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее;
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодове,
носи песни и игри.

3. Даване

Пълни всяка твар с живот,
буди радост във духа,
развеселява сърцата ни.
Грее, грей Слънцето благодатно,
целува нежно цялата Земя
и я окичва с прелестни, безброй цветя.

4. Възлизане

Бляскави звезди-брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна,
безспир лети по своя път
по небесна шир.
И денят пристига след нощта.

5. Вдигане

Сила и радост,
младост и обич
Слънцето носи
и вдъхновява,
и възраства в красота.

6. Отваряне,
7. Освобождение
8. Пляскане

Ето го, ражда се красивий ден.
Ето го, Слънцето към нази грей.
Химни в горага весело птиченце пей.
Бодро играем по росни треви и цветя.
Светлата радост обилно ни грей.
Сила в душата безспирно излива ни тя.

Ний планините обичаме.
Дивния Мусала възпяваме.
При седмострунна арфа на Рила седим.
Мощното Слънце посрещаме на ранина.
Вечер сияйните звезди следим.
И Луната прекрасна в небесната шир.

9. Чистене

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.

10. Летене

И земята се събужда от съня.
Почва новий светъл ден,
новия ден на пролетта.
И природата ликува,
че я слънце топло грей
и лъчи обилно лей.
Всичко радва се и пей.

11. Евера

Слънцето грей,
гали с лъчи цветенца и треви, и нас.
На ранина възторжено играем ний.
Въздух – благодат.
Птички хвъркат весело над нас.
Природата сияе цяла в красота.
Росна тревица блеснала в елмаз.
Цветята леят аромат.

Слънцето грей, праща веселие по цялата земя.
Целият мир събужда, вика със любов.
Влива ни живот,
дава радост, мир и красота.
Залязва то, но вечно се явява пак.
Блести, изпраща жива светлина,

служител мил на благ Баща.

12. Скачане

Нагоре да полетим!
Към небесния простор.
С мир, любов и светлина
всичко расте в красота
и ни носи мъдростта!

13. Тъкане

Всеки ден, всеки час,
всякоя минута
ний сновем и тъчем
най-красиви мисли,
и живот свят и чист
във душите вливаме.

Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосърдие в нази да живей.
Светлина и веселие навред да грей.

Цветенцата аромат сладостен пилеят,
птичките в небесна шир чуруликат, пеят.
И дъждеца ромоли над ниви и ливади.

Тъй и ний всеки ден,
всякоя минута
ще работим, ще растем
и добро ще сеем,
и в душите си красиви
мисли ние да втъчем.

14. Мислѝ

Мислѝ, право мислѝ.
Мислѝ, право мислѝ.

Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

15. Аум

Аум, Аум, Аум, Ом, Ом, Аумен.

16. Изгрява Слънцето.

Изгрява Слънцето,
праща светлина,
носи радост за живота тя.
Сила жива изворна течуща. (4)
Зун ме зун, зун ме зун,
бином ту мето.

17. Квадрат

Слънцето грей,
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората, грейнала в брилянтени лъчи. Всичко днес пей,
всичко днес сладкогласно пей за Божий ден,
за новий светъл Божи ден,
за радост нова,
що в сърцата ни безспирно лей.

18. Красота,

19. Подвижност

Всяка сутрин в ранен час
Слънцето посрещаме.
Лъчи, въздух и роса
радват нашите сърца.

Вдъхновени мисли в нас да потекат
и красиви чувства да растат.
Сладки зрели плодове да дават
и живота вред да украсяват.

Грейнали лъчи навред.
Бистро изворче шурти.
Радост блика в целий свят.
Птичка весело лети.

20. Побеждаване

Денят пристига след нощта
и радост иде след скръбта.
Вървиме ний по светлий път,
прегради няма да ни спрат.

Тъй безспирно ще вървиме,
с вяра и любов в гърдите,
Към победи ще летиме,
докат гледат ни очите.

Бодро вдигаме чела,
смело тръгваме напред!
Дори в неволя и беда
за нас е хубав Божий свет.

Милва ни тихият зефир,
пеят ни птички с весел глас.

Лей се в душата еликсир
при изгрев слънце
в ранен час.

21. Радостта на земята

Ликува цялата Земя
и се радва от сърце,
и тича тя по своя път
като девица възлюблена.

Тя жадува Слънцето
и към него се стреми.
То я милва отдалеч
и целува я с лъчи.

Тя се радва и му пей:
„О, слънце на живота мой!
Летя, летя към тебе непрестанно
и пълна с радост.
Реки текат,
извори бликат чисти,
върхове белоснежни
във розови сияния
обливаш изобилно
с милувки нежни.“

22. Запознаване

Колко приятно птиченце пее
и благодатно Слънцето грей.
Росни ливадите, свежи поляните,
играем ний и пеем в ранина.
Живота е красив и изобилен,

че Бог над нази е милостив.

А след игри и песни красиви
ние работим в нашите ниви.
И ги посяваме – семе избрано,
да никнат, зреят житни класове.
И дребен дъжд-роса ще ги полее,
и Слънцето ще ги възрасти.

23. Хубав ден

Всеки хубав Божи ден
дишам радост и живот.
И ликът ми е засмян,
че обича мен Господ.

Слънчицето със любов
милва моето лице.
И гласът любим Христов
шепне в моето сърце:

„Крепко, смело ти живей
и помагай на света!
С песни радостни възпей
ти на Бога любовта – наш Баща
любим и свят и на вси души познат.“

24. Колко сме доволни

Колко сме доволни,
че в света живеем;
като птички волни
чудни песни пеем.

Сутрин мило слънце

посрещаме рано.
То ни благославя
и живот ни дава.

Въздух дишам благодат.
Радостно отивам за дома.
Цялата природа с мене пей.
Слънцето ме живо грей.

Мен природата обича
и в живота ми помага
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

„Работи, учи, време не губи,
време не пилей, скъп живот пази.
Той е Божи дар, мил и скъпоцен.
Ти добре пази го всеки час."

А подир игрите
ще отида да работя,
време да не губя,
дор в небето слънце грей.

Хай напред,
едно, две, три,
с бодри стъпки ти ходи.
Още малко ние тук
ще си поиграеме сега.

Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
през речица бистра,
по пътека чиста.

О, водице, сладка, жива,

носиш ти живота нов.
Теб обичам, теб жадувам,
тебе търся всеки час.

По ливади и градини
непрестанно тичаш ти.
Тъй през всичките години
бягай, тичай и лети.

25. Стъпка по стъпка

Стъпка по стъпка ето ний
вървим към новия живот.
Чертаем светли бъднини,
за нас и цял човешки род

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме от беди.
Мисли красиви вредом посяваме,
Любов в света да победи.

Пътека светла е пред нас
и нова чудна светлина.
Живот в сърцата ни се влива,
Мъдрост и Любов.

Цветята ухаят,
зреят плодове.
Всичко расте, живее,
радва се целий мир

Въздух дишам – аромат,
вредом чудна красота.
Извори бликат – чиста вода,
бистра роса всяко листо
със брилянт краси.

26. На ранина

Кой на ранина става да играй (2)
по зелената трева и на бистрата роса, (2)
той ще бъде вечно млад,
здрав и хубав, и богат;
ще се учи най-добре,
няма нивга да умре.

Рано ти стани, Слънцето посрещни (2)
и запей със бодър глас, поиграй си ти завчас. (2)
Бодра гимнастика, раз, два, три.
Подвижи се и се спри.
Смело пак тръгни напред,
радвай се на Божий свет.

27. Дишане

А–––––––––а.

28. Промисъл.

Да пребъде Божият мир,
и да изгрее Божията радост
и Божието веселие
в нашите сърца.

Слънчеви лъчи

Зора се чудна зазорила,
тя живота нов е проявила.
Слънчев танец в планината заиграваме
и задружо ний запяваме
слънчевие песни.

Те сърцата ни разтварят за лъчите,
Слънцето ни проговаря чрез игрите.
Нов живот ни то дарява – нова светлина, нова светлина.
Скърби земни разтопява в свойта топлина.

Вярна стъпка приеми,
светла мисъл приеми.
Тя живот ще ти дари,
радост нова и красиви бъднини
ще изгради.
Вярна стъпка приеми,
светла мисъл приеми
Тя живот ще ти дари
Радост нова и красиви бъднини
ще изгради.

Все напред в строен ред,
смело ний тръгваме напред.
Към живот чист и нов
мощен зов пращаме навред.
Иде веч във света Братство и Любов

В нашата земя нов живот кога изгрее,
всичко живо ще запее за Слънцето.
В знание, Любов и Светлина, всеки ще живей.

Пътят нов е готов,
от кръга тесен излезни.
Към върха, към възход
в дружен ход
смело днес тръгни.
Горе те зоват светли висини,
ти към свобода Пътя поеми.

Ти си ме, мамо, човек красив родила,

умен да стана, добре да мисля, добре да любя.
Туй животът е на Рая.

Ти си ме, мамо, с чисто сърце родила,
да обичам всичко живо в цялата вселена.
Туй животът е на Рая.

Ти си ме, мамо, с мощен дух родила,
добре да пея, добре да светя на душите.
Туй животът е на Рая.

Рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай.
Туй е рай, рай, рай.

Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две.
Твойте думи две, сладки думи две. Твойте думи две, сладки думи две.
Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

Пентаграм

Ето веч идем ний светлозарни лъчи.
Царски дар носим благ,
радост, мир и любов.
Светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Ний сме слънчеви лъчи на Любовта дошли в света,
зло да победим, мир да въдворим.
Със благост, светлина, нежна любов,
Нов живот на милостта
в света да въдворим!

Приложения

I. Основи на Паневритмията[190]*

I.1. Същност на Паневритмията

I.1.1. Етимология на думата Паневритмия

Преди да говорим за същността на Паневритмията, нека разгледаме нейния езиков произход. Думата Паневритмия е съставена от три корена: представката „пан“ в началото значи „все“, „всичко“, „всеобщ“, „космичен“. Втората представка „ев“, или на латински в първоначалния си вид „еу“, значи „истински“, „висш“. „Ев“ е това, от което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото в света.

А ритъм значи правилност в движението или във всеки друг външен израз на нещата. Представката „пан“ означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в основите на цялото Битие. Тогава, според езиковия произход на думата „Паневритмия“, можем да я наречем „космичен висш ритъм“.

I.1.2. Същност и смисъл на Паневритмията

Паневритмията – това е велика всемирна хармония на движението. Целият живот е Паневритмия. Същинският смисъл на думата „Паневритмия“ от духовно-окултно гледище се състои в следното: тя представлява разумна обмяна със силите на живата природа. Или с други думи казано – Паневритмията е наука за приемане на разумните движения в Природата. При

Паневритмията човек посреща и възприема Божественото и мощното, което гради Вселената и отива да работи за великата идея на живота.

Ако се взрем по-настойчиво в дълбокия смисъл на човешкия и космичен живот, ще открием, че всяка проява в микрокосмичното битие е отражение или резонанс на един обилен живот, който блика в макрокосмоса. Пробуденият от съня на своето биологично битие човек винаги се стреми да даде израз на тоя висш живот на Духа, както чрез изразните средства на музиката, живописта, архитектурата и пр., тъй и с хореографското изкуство. Движенията, които правим във всекидневния си живот са израз на една идея. И ако бихме имали търпението и наблюдателността на един изследвач, бихме могли да ги класифицираме в дялове, съобразно с идеите и настроенията, които те изразяват.

Ако човек си постави задачата да отгледа и отхрани в себе си възвишени мисли и чувства, ако в желанието си да върви по извитъците на своя духовен възход, той се стреми да направи живота си по-пълно съзнателен, тогава би трябвало и движенията, които върши, да бъдат съзнателен израз на известни идеи.

Всяко упражнение от голямото хореографско изкуство, наречено „Паневритмия“, е израз на някаква мисъл. Би трябвало това изкуство да е така съвършено, че наблюдателят да долавя в движенията тая мисъл или идея, които изразяват. Преповторението на дадена пластична фигура трябва по този път да ни доведе до идеята, до мисълта, до вътрешното изживяване. Следователно, играта е средство за израз на духовното – ритмиката на телесната игра ни води до ритмиката на нашия духовен живот.

Всичките 28 игри на Паневритмията – извлечени из живата природа – са израз на съответни възходящи състояния на човека. Те са спокойни, лишени от стихийността на опиянението, прости, с великата простота на мировите закони, и чисти от външните ефекти, които убиват волята за съсредоточаване. Играят се на ранина в часовете на събуждащия се живот, когато из световното

сърце с пълни шепи се дарява великият дар на една обич.

Колелото на Паневритмията е едно малко преповторение на огромното световно колело, по което протичат силите на макрокосмичния живот. То крие в своята идея идеята за божественото пробуждане на живота, крие четирите годишни времена, радостта на даването и всички ония състояния, през които минава човек в своя живот.

С играта в тия ранни часове всеки може да дойде в резонанс с протичащите благодатни сили на живата природа. Чрез тия игри, които упражняват толкова повече своето въздействие, колкото по-съсредоточено и съзнателно се изпълняват, се съдейства за покълването и израстването на вложените скъпи дарове в душата на всеки човек.

I.1.3. Какво представлява Паневритмията?

Паневритмията е хармонично творческо изявление на Божественото начало във Вселената. Всяка година на 22 март се отваря една нова страница в живота. Тогава почват паневритмичните упражнения.

В красивия свещен час на пролетната утрин, когато цялата природа тръпне от радост при изгрев слънце, когато цветята започват да отварят своите венчета за животворните слънчеви лъчи, когато всичко наоколо е пълно със свежест, радост, хармония и музика, се образува живият кръг на Паневритмията. В ранно утро, всред цветя и цъфнали дървета, почват ритмичните ѝ движения.

Всяка сутрин, след 22 март, няколкостотин души при изгрев слънце правят тия красиви ритмични музикални упражнения. От тях засега са подбрани 28 вида.

Кои са тези, които образуват живия кръг на Паневритмията? Те са, които искат да влязат в един свят на поезия, свобода и творчество. Всички са наредени в два или повече кръга. В средата е оркестърът. Всяко упражнение си има съответна музика и текст.

Изпълнението на упражненията често се придружава и от общо пеене на участващите.

Защо те почват всяка година на 22 март и защо се правят рано сутринта? Книгата „В царството на живата Природа“ дава отговор на тоя въпрос: „Сутрин при изгрев слънце земята е отрицателна, т.е. приема най-много. Тоя факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. Затова и сутринта при изгрев слънце човешкият организъм е най-възприемчив към слънчевите енергии. Сутрин има всякога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обяд. Тогава живият организъм поглъща най-много и най-мощно положителни енергии (прана).

Земята в началото на пролетта е повече отрицателна и затова тогава най-много приема. Ето защо от всички годишни времена през пролетта слънчевите лъчи действат най-лечебно. Затова благотворното влияние на слънцето започва от 22 март. Оттогава Земята работи по-творчески. Най-добрите месеци за обнова са от 22 март до 22 юни. Когато видим напролет растенията да напъпват и цъфнат, в човешката душа трябва да се роди една вътрешна радост, че наближава денят на нейното освобождение. Човек трябва да отвори чувствата си с обич към тая животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворително влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили“.

I.2. Седемте херметични принципа

Нека кажем няколко думи за основите и законите на Паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало във вселената.

В основите на Паневритмията седят следните седем принципа:

I.2.1. Принцип на разумността

Той гласи: Всичко е ум и разум. Всичко в света е разумно.

I.2.2. Принцип на съответствието

Той може да се изясни така: между всички неща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това със следните думи: „Каквото има горе, има го и долу." Например има съответствие между идея, тон, форма, движение, цвят, число. Има съответствие между химичните елементи и краските. Явления, съответни на раждане и смърт, срещаме в разните области на живота. Или друг пример: Има морски прилив и отлив, приливи и отливи в различните годишни времена, прилив и отлив във вътрешния живот на човека и пр.

I.2.3. Принцип на трептенията или движенията

Този принцип гласи: „Всичко е в движение, всичко трепти. Нищо не е в покой." Фактите на съвременната наука потвърждават това. Трептенията на материята, на енергията, на ума и даже на Духа се различават според бързината. Трептенията растат по бързина от материята към Духа. Има безброй видове и степени на трептения според бързината им. Явленията в природата могат да се изучават от различни гледища, между другото, и от гледището на трептението. Например могат да се изучат трептенията на светлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на

материята в разните състояния, в разните организми и пр.

I.2.4. Принцип на полярност, двойственост

Всичко в природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основен закон във всемира. Например има мъжки и женски принцип, положително и отрицателно електричество. Полюси имат земята, човешкият организъм, растенията, яйцето, кристалът, магнитът и пр.

I.2.5. Принцип на ритъма

Друг основен и всеобщ принцип в Природата е ритъмът или периодичността. Всичко в природата е ритмично, периодично. Например има ритъм в трептенията на светлината, в годишните времена, в дните и нощите, в раждането и смъртта, в прилива и отлива. Съществува ритъм и в земните движения – земната ос прави малки колебания, които образуват цял кръг около полюса за 25 000 години. Наблюдава се периодичност в идването на кометите, ритъм в процесите, настъпващи в човешкия живот, ритъм в историческите процеси и пр.

I.2.6. Принцип на причини и последствия

Всичко в света има разумни причини. Някога виждаме, че причината е неразумна, но зад нея има разумни причини.

I.2.7. Принцип на Рода[191]*

Всички неща в природата са сродни, родствени, защото в основата им лежи единството. Например химичните елементи са наглед много различни един от друг, но в основата им лежат електроните, кондензираният етер. Всички елементи не са нищо друго, освен различни комбинации на електроните. При близките неща сродството се вижда по-явно, а при по-далечните то лежи по-дълбоко.

I.3. Действие на II-ри херметичен принцип в Паневритмията – принципът на Съответствието

I.3.1. Съответствие между тон, форма, движение, цвят, число и идея

Този II-ри херметичен принцип гласи, че има връзка, съответствие между:

- Тон;
- Форма;
- Движение;
- Цвят;
- Число;
- Идея.

Значението на Паневритмията става по-ясно, като вземем предвид туй, което наричаме „съответствие“ в Природата. Това съответствие между всички неща се основава на единството, което лежи в основата на цялото битие. Например в периодичната система на химичните елементи след всеки седем елемента се повтарят елементи с аналогични свойства. Това виждаме и в спектъра на цветовете, и в октавите на музиката. Там всеки тон прилича на осмия след него. Такива октави имаме и в стълбицата на електромагнитните трептения. И там всяка по-горна октава трептения има аналогия с по-долните.

Има безброй съответствия в Природата, но по-важни от тях, които ни интересуват в случая, са горните шест. Когато движенията точно отговарят на известни идеи, тонове и пр., действието е по-мощно. Тогава организмът е по-възприемчив към енергиите на Природата, приема ги в себе си и чувства живо тяхното обновително действие. На този принцип се основава и тъй наречената окултна архитектура. На това съответствие се основава и Паневритмията. Какво нещо е Паневритмията? С други

думи казано, тя е съчетание между тон, форма, движение, цвят, число и идея.

I.3.2. Изследвания на г-жа Унковска и Сент-Ив-Д'Алвейдър

Руската ясновидка и учена г-жа Унковска[192] доказва, че има едно закономерно отношение в Природата между звук, цвят и число. Даден цвят отговаря на определен тон и на определено число. И тази г-жа може например, да изсвири дадена картина, да я превърне в музика.

Сент-Ив-Д'Алвейдър[193] в своя „Археометър" отвори нови хоризонти за музиката. Той установи връзката, съотношението между тон, форма и идея. Като изхождаме от неговото откритие, можем да имаме форма, която да представлява кристализирана, замръзнала във форми музика! Той изтъква, че мерките, които са дадени в Библията, в книгата „Изход", глава 25, за размерите на скинията, не са случайни. Дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отделни нейни части образуват, взети в своята целокупност, една музикална симфония. И въз основа на своя метод Сент-Ив прави анализ и определя кои тонове, кои музикални акорди са въплътени в скинията на Мойсей. Същия анализ той прави и на описанието на Соломоновия храм в книгата „Йезекиил", глава 40-43. Сент-Ив посочва и метод как можем да въплътим определена музика във формата на някое здание, чаша и какъв да е друг предмет. От това се вижда колко е обширна сферата на влиянието на музиката в живота! Ние можем чрез художествените форми, които ни заобикалят, да дадем по-широк простор на благотворното влияние на музиката в културата.

Даже и в органическите форми може да се открие кристализирана музика. Например междините между страничните разклонения у папратовия лист (тия междини постепенно се намаляват към върха на листа) или широчината на завивките в охлюва, които постепенно се стесняват към върха му, имат аналогия с броя на трептенията на разните обертонове на

един тон. Същото се наблюдава и в разстоянията на планетите до Слънцето, където са изразени музикални закони.

I.3.3. Принципът на Съответствие в музиката

I.3.3.1. Връзката тон-движение е вложена от Природата във всеки човек

От II-рия принцип следва, че има връзка между тон и движение. Ако разгледаме музикалния тон от определено гледище, той не е ли движение? Този тънък усет за връзката между тон и движение е вложен от Природата във всеки човек. Стига само човекът да следва нейните подбуди, и той по естествен начин ще дойде до съчетанието на думите с музиката и движението. Да наблюдаваме някого, у когото е развит усетът към ритъм и тон. Когато той слуша някое музикално произведение, как почва неволно да движи крак или ръка? Или да наблюдаваме някои деца, у които има развит усет за тон, ритъм и пластика. Когато чуят някоя песен, те веднага почват да правят движения, които съответстват в по-малка или в по-голяма степен на думите и музиката. Децата може да са 3-4-годишни, но интуитивно долавят връзката между музиката и движението. В тия моменти Космични сили действат чрез тях и се изявяват вечните закони, които царуват в цялото битие.

Движенията на Паневритмията са извлечени из самата природа.

И само тези движения са мощни, силни, обновителни, които са извлечени из нея. Законите на паневритмичните движения са написани в целия Всемир. Тези движения са основани на дълбокото познание на силите, действащи в човешкия организъм и в цялото битие.

От друга страна съчетанието на паневритмичните движения с музиката, думите и идеите не е произволно, а е основано на втория от горните принципи – принципа на съответствието. Тези движения са в строга закономерна връзка с идеите и музиката.

Паневритмията се основава на законите на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответстват на думите и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човека.

I.3.3.2. Музикалност на тялото

Лаковски[194] откри тъй наречените „радиации“ (лъчения) на организмите, т.е. всеки организъм изпуща радиовълни в околното пространство. С тия радиовълни руският учен се опитва да обясни способността за ориентация у животните: у гълъба, кучето, пчелите и пр. Това излъчване е загатване за тъй нареченото етерно тяло на организмите. Според окултизма всеки кристал, цвете, животно, човек изпраща от себе си радиовълни и тия радиовълни са музикални. Даже напоследък някои учени се опитват да доловят музиката, тоновете, които излизат като радиовълни от цветята и пр.

Нашето тяло е музикално, защото, както казахме, то изпраща навън музикални радиовълни, музикални радиации. Именно на това се основава дълбокото действие на музиката върху организма. Че в музиката има нечувана мощ, се вижда от опита на трима германски физици – Шрьодингер[195], Хайзенберг[196] и Джордан[197]; те преди 4-5 години свирили продължително една специална монотонна музика върху една каменна стълба и тя се събаря! Знае се силното действие на музиката върху духа и върху физиологичните процеси в организма. Понеже музиката прониква целокупния живот и всички организми, то тя не може да няма мощно влияние върху всяка твар.

I.3.3.3. Музика и физическо здраве

Трябва да се знае един основен закон: че тия музикални радиации (лъчения) на тялото са именно архитектът на човешкото тяло. Те градят, те извайват формите. Защото всъщност музикалността принадлежи в случая на етерните строителни сили на организма. Под ритъма на тия вълни се гради и строи в

човешкото тяло. Същото се отнася и до едно цвете, трева, дърво и пр. Ето защо, когато човек възприема хармонични тонове, музикални вълни, то тая музика се влива в музикалността, която прониква в тялото, и допринася за градежа, за по-правилното оформяне на органите. Ето защо под ритъма на красивите музикални движения на Паневритмията ще се измени самата форма на тялото; то ще стане по-здраво, по-стройно и по-красиво.

Здравият орган изпуща характерни музикални трептения, лъчения, които при болест се видоизменят и отслабват. И именно това се използва за констатиране здравословното състояние на организма. Когато човек свири, пее или слуша музика, то музиката, която възприема, влиза в него и организира, внася хармония в органите. А тая хармония в организма – това е здравето. Ето защо буквално е вярно, че музиката внася живот! На това се основава лечебното действие на музиката.

Музиката лекува и когато е без движения, но още повече лекува, когато е придружена с движения. Чрез движенията в тялото музиката по-лесно прониква във всички клетки, във всички органи. Ето защо, преди всичко, Паневритмията има мощно лечебно действие. Който прави тия упражнения систематично, може да се излекува от всички болести!

По този начин Паневритмията е мощно средство за поддържане здравословното състояние на организма!

I.3.3.4. Музика и мисъл

Но не само това. Има връзка не само между организма и музиката, но и между последната и човешката мисъл. Музиката е материализирано движение на Духа. Тя е правилният начин за организиране на материята в човека и на неговите мисли, чувства и постъпки.

Доказано е опитно, а най-вече с опитите по телепатия, правени от видни учени в Америка, Англия, Германия, Австрия и пр., че когато човек мисли, изпраща в пространството един вид мисловни радиовълни, които са от различен характер според характера на

мисълта, чувството и пр. Тия мисловни вълни са също така музикални. Колкото една мисъл е по-правилна, по-възвишена, по-определена, толкова тя е по-музикална. Ето защо чрез музиката се градят не само нашите физически органи, но се гради нещо и в нашия душевен организъм; чрез нея се влива нещо в нашия душевен и духовен живот. Ето защо музиката е проводник на истинския живот. Тя е началото на всяка култура. Това, чрез което нещата могат да се реализират, е музиката.

I.3.3.5. Съответствие между идея, музика и движение в Паневритмията

Важно обстоятелство е, че при Паневритмията самата музика не е в духа на обикновената съвременна музика, но има нещо ново в себе си. Тя е в съгласие с известни по-дълбоки закони и затова говори направо на възвишеното в човека и го събужда. Тя завежда човека в ония възвишени сфери, за които винаги е копнял той в свещени минути. Тази музика го свързва с реалния свят. Музиката при Паневритмията не е произволна, но строго съответства на движенията, от една страна, и от друга страна, на идеята, вложена в тях. И само когато има това съответствие, тия движения имат мощно, магическо действие: тогава движенията стават вече носители на тия идеи. И именно благодарение на това съответствие между движения и идеи тия движения стават въплътена идея! Те проникват самия изпълнител.

При правенето на паневритмичните упражнения трябва да имаме известни идеи в съзнанието, но не произволни, а тъкмо такива, които строго съответстват на движенията. При движенията съзнанието трябва да е концентрирано върху тях и върху определени идеи. Затова движенията при Паневритмията са външен израз на една идея. Можем да кажем, че те представляват говор, особен език, език чрез движения. Мисъл, изразена чрез движения. Това способства тия движения да имат по-силно действие и да свързват човека с по-мощни енергии на природата. Ако не се вложи идея в движенията, тогаз те ще бъдат изобщо

механични, а не обновителни. При Паневритмията движенията трябва да бъдат израз на това, което мислим. По този начин мислите, идеите се превеждат просто външно в известен ред красиви движения! Чрез този един вид език ние изразяваме външно вътрешния живот, живота на душата. Когато има туй съответствие между идеята и движението, тогаз всяко движение внася радост, бодрост, живот. То твори в нас и вън от нас, в света!

I.3.4. Съответствие между упражненията в Паневритмията и процесите в съзнанието

I.3.4.1. Съответствие между душевните качества и движенията – движение на доброто, на милосърдието, на справедливостта

Всяко едно от упражненията в Паневритмията е свързано с един процес в съзнанието. И затова всяко упражнение има действие върху определени сили на човешкия дух. Ето защо тия упражнения имат връзка с пробуждането, освобождаването и творчеството на човешката душа. Последните процеси са вътрешни, но красиво е, че се правят движения, които точно отговарят на тия вътрешни, психични процеси и затова улесняват тяхната проява у човека.

Всяка идея, всяко душевно качество съответства на известно движение. Има движения на доброто. Има движение на милосърдието. Има движение на справедливостта. Любовта си има свои линии на движение. Красотата също! Всички добродетели си имат свои линии на движение. Няма добродетел, която да няма линии на движение. Човек трябва да учи това. Той трябва да прави опити веднъж, дваж, 10 пъти, 100 пъти и пр., докато намери кои линии на движение отговарят на дадена добродетел. На тая основа е изградена Паневритмията. Всички стари, които не са живели добре, погрозняват; погрозняват и движенията им! Животът им се отразява както върху лицето, така и върху движенията им! Младият е красив и има красиви движения, понеже иде от един

хармоничен свят.

I.3.4.2. Песни, формули и мантри превърнати в движения

Могат да се правят опити и наблюдения, за да се види, какво значение имат разните движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически.

Ако човек се опита да превърне каква да е песен в движение, ще види какво голямо въздействие ще окаже това върху него. Тогава думите и тоновете оживяват, добиват друг живот, почват да му разкриват едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозирал в тях. Той долавя скритата потенциална мощ в думите и музиката. И самият човек става друг, преобразява се. Думите, тоновете и движенията, така съчетани, упражняват един вид магично действие върху тялото, мислите, чувствата и волята му; те действат дълбоко на неговото естество и раздвижват всичките му сили – физични и духовни. В този момент той като че ли почва да разбира по-добре себе си, хората, природата. Като че ли тогава всяка форма в Природата – звезда, камъче, тревичка, цвете, мушичка, човек – му говори и му разкрива скрития си смисъл.

Например нека вземем една от песните на Всемирното Братство – „Добър ден“. Тая песен се пее със специални движения. Ако тя бъде изпята със и без движения, ще се види разликата. Изпълнена с движения, тя има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. Защото при движенията се подбуждат към активност енергии, които човек приема и изпраща чрез ръцете си и чрез цялото си естество! Даже в източните окултни школи се знае, че за да имат по-мощно действие, произнасянето на известни формули се придружава с движение и музика. Формулата се изпява и се превръща едновременно в движение! Това са тъй наречените „мантри“ на източните школи. И тия движения не са произволни, но са в хармония с музиката и с идеята, вложена в песента.

I.3.4.3. Внасяне на съзнателност в движенията – будност на

съзнанието

Всеки орган на тялото си има своя духовна страна. Всички органи са свързани и с духовни процеси. И всяко тяхно движение е във връзка с душевното и духовното развитие. Подсъзнателните движения изобилстват у човека. Обаче те още повече изобилстват у по-долните природни царства. Но има нещо важно: човекът на новото съзнание ще внесе постепенно съзнателност в известни области на подсъзнателния живот. Той ще се стреми да разшири кръга на съзнателния живот. За да се улеснят двата процеса, вземане и даване, които се извършват при паневритмичните упражнения, при тях трябва да участва съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмяна между човека и околната природа. Защото характерът на енергиите, които човек изпраща и приема, зависи от будността на съзнанието, от идеята, която занимава човек при движението.

Ето защо паневритмичните движения не са механични гимнастики, но една дейност, в която вземат участие всички сили на човешкото естество: физически, духовни, умствени и Божествени. Всички тия сили при Паневритмията са в будност, творчество, активност и в състояние на възприемчивост. Ето защо при тези упражнения трябва да се мисли. Всяко движение без мисъл няма смисъл. При тях е нужно едно вътрешно концентриране. При движенията силата на човека седи в концентрирането! Тъй дълбоко да се концентрира човек при тия упражнения, като че ли ги прави сам! Когато правим упражненията, живата природа взема участие в движенията. Тя гледа има ли ритъм и съзнание. Когато забележи, че няма, тя не взема участие. А когато тя не взема участие, то всичката работа на човека отива напразно. Тя е механическа.

Един пример ще покаже колко е важна будността на съзнанието за акумулиране на творческите сили на природата в човешкия организъм. Интересен е в това отношение евангелският разказ за жената, която страдала 12 години от кръвотечение. Тя се излекувала, като се докоснала отзад до дрехата на Христа.

Христос казал: „Кой се допря до дрехите Ми?“ Учениците Му казали: „Ти виждаш, че народът те притиска и казваш: Кой се допря до Мене!“ Но Христос се обърнал, за да види този, който сторил това, защото усетил в Себе Си, че сила излязла от Него. Значи другите се допрели до Него механически, но тя се допряла с участието на съзнанието, с дълбока вяра, че ще получи нещо от Христа, и получила. Когато Мойсей вдигал ръце нагоре, евреите побеждавали в сраженията. Значи от ръцете му излизала сила. Също тъй и Христос прострял ръката Си и Се допрял до прокажения, за да го излекува.

Ръцете са силови линии, по които протича жива енергия. Щом си в будно съзнание, то се образува връзка между ръката ти и живата природа, и по всеки пръст протича тая жива енергия – праната! Ако не съзнаеш, ако не вярваш, нищо няма да дойде! Щом туриш волята си в действие, веднага тия токове ще протекат. Като се свържеш с Разумното, с Божественото Начало, то ще подейства да протече тая енергия в тебе.

I.3.5. Активиране на мозъчните центрове чрез Паневритмия – събуждане на спящите духовни сили

Една от целите на Паневритмията е да се събудят спящите духовни сили и заложби на човешкото естество. Съществуват двигателни, моторни центрове в мозъка. Например има център за движение на краката, такъв за движение на ръцете и пр. За всички видове движения има и центрове в мозъка. И понеже говорим за съзнателни движения, тия центрове са в главния мозък. Например центровете за движение на краката и ръцете са по горната част на големия мозък. Когато движим крака или ръката, то този център на мозъка се привежда в дейност, в активност. Ще разгледаме три страни на този въпрос:

I.3.5.1. Съответствие на мозъчните центрове с Възвишения свят

Всеки център на мозъка е свързан с особен висш свят и със Съществата, които живеят в него. Като правим тия или ония движения с тялото си, ние привеждаме в активност известен мозъчен център и чрез него се свързваме с особен висш свят и Съществата, които живеят в него. По този начин чрез движения на ръцете, краката и пр. ние правим връзка с висшите мирове и със Съществата, които живеят там, и това много допринася за получаването на енергия и подкрепа от тия висши мирове.

I.3.5.2. Съответствие на мозъчните центрове с висшите духовни способности на човека

Като движим нашите органи: крака, ръце и пр., ние привеждаме в активност тези мозъчни центрове, които им съответстват; с това последните привличат повече кръв и повече енергии и с това се развиват. А пък такъв център освен това отговаря и на известни висши духовни способности, например на милосърдие, любов, вяра, надежда, умствени способности, наклонност към музика, математика и пр. И така чрез тия движения, ако са правилни, ние можем да работим за развиването на нашите мозъчни центрове, за излизането им от спящото положение и по този начин можем да развием и тия духовни дарби, които им съответстват. Паневритмичните движения, особено ако е спазен принципът на съответствията, като проникват в нервната система, я префинват и я правят да трепти в хармония с възвишените божествени идеи, чийто израз са дадените движения в случая.

I.3.5.3. Връзка на мозъчните центрове със съответните органи на тялото

От друга страна, всеки от тия мозъчни центрове е във връзка с особен орган на тялото. Всеки орган си има особено място в мозъка. И щом приведем в активност, в разцвет някой мозъчен център, влияем чрез него благотворно и върху съответните органи на тялото и те се развиват правилно, укрепяват се, стават по-

жизнеспособни, по-работоспособни, регулират се техните функции.

Много е важно какви са движенията, които прави човек. Някой мисли, че движенията на човека са произволни, че нямат голямо значение. Напротив, всяко движение има мощно действие върху нервната система и върху целокупния духовен живот,

Ако човек направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие, и туй ще се отрази както върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, тъй и върху духовните способности и дарби на човека.

I.4. Действие на III-ти херметичен принцип в Паневритмията – принципът на Движението

I.4.1. Движенията при Паневритмията

Движенията при Паневритмията отговарят на определени космични закони. Движенията на тялото не са само нещо механично, а са връзка на човека с определени сили на Природата. Ако тези движения са правени със знанието на природните закони, могат да свържат човека с мощни строителни сили в природата и той да ги приеме в себе си. Трябва да се знае, че при всяко движение се влива нещо в организма. Всяко красиво движение, което отговаря на известни закони на Природата и на човешкия организъм, внася живот в човека.

Движенията, които извършва човек, не са без значение. Има движения, които нямат общо значение – те са от частен характер и не свързват човека с Всемира, с Цялото. Те имат значение само лично за него. А има такива, които са израз на космични движения и ритъм.

Тези космични движения и космичен ритъм лежат в основите на живота и тях срещаме изразени навсякъде:

- В движените на небесните тела;
- Във вълнообразното движение на светлината;
- В силовите линии на електромагнитното действие;
- В движението на атомите и електроните;
- В нутационните движения на растителните стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъм имат творчески елемент в себе си. Те са създали и организирали всичко. Те всичко претворяват и градят в Природата. Под действието им са изградени хилядите форми около нас. Те са вечно действащите принципи в космоса.

Ако движенията, които прави човек, са в хармония с тия

космични движения и този ритъм, той се свързва със силите на живата Природа и ги приема.

Именно от такъв характер са паневритмичните движения. Те са в хармония с космичните движения и ритъм, които творят, градят и организират в целокупната природа и затова имат мощно действие върху човека. Движенията при Паневритмията не са произволни, но са взети от ритъма, който е в основата на космичния живот.

Когато човек прави тия упражнения, той се хармонизира с цялото Битие и затова получава нещо ценно от него. Ето защо при паневритмичните упражнения чувстваш, че ти, живият център, простираш хиляди нишки, хиляди антени в океана от сили, в който си потопен, и получаваш нещо животворно и чисто. Чрез някои упражнения ние приемаме запаси от земния магнетизъм в себе си. Човек периодично трябва да се свързва със земните и слънчеви сили. При будно съзнание, когато ръката е насочена нагоре, човек се свързва със слънчевите сили, а когато тя е насочена надолу – със земните. Тогава той приема добрите енергии от Земята, а непотребните, дисхармонични – ѝ ги предава.

В много несъзнателни движения има скрито значение, което самият човек не знае. И това значение не е винаги еднакво. Когато той пипа несъзнателно някое място на главата си например, иска с това да разнесе набралата се енергия или пък иска да придаде енергия на някое място, където има недоимък. Ако има знания, може да премахне главоболието, като регулира известни течения. Понякога несъзнателно човек си пипа определен център на главата, за да го активира с енергията, която излиза от пръстите му.

Човек трябва да се пази от движения, които отнемат или изхарчват нужните енергии. Движенията трябва да са разумни. Има движения и неразумни.

Нашите движения дори и несъзнателни, не са произволни, а имат своя вътрешен смисъл. Разни движения, например пипане на главата, движение на крака, ръце и пр., са във връзка не само с

физиологични процеси, но и с известни душевни процеси. От всеки пръст излизат сили, които са израз на нещо психично.

Всяко движение на човека, макар и несъзнателно, има вътрешен смисъл. Например, поставяне ръката на гърба – това е скритият, подлият начин на постъпване. Онзи, който иска да прободе някого с нож, го скрива зад гърба си и му казва: „Добре дошъл." Един оратор, който държи ръката си отзад, крие някаква мисъл. Това са движения остатък от далечното минало.

Когато човек си вдигне ръката нагоре, определени духовни сили са в активност и той ги праща в света и същевременно с пръстите си приема известни сили от природата. Става обмяна. При паневритмичните движения трябва да се знае, какви енергии излизат от цялата ръка и какви специално от всеки пръст. С тия енергии, които всеки изпраща от своята ръка или от друг някой орган, се въздейства на Природата и тя ще отговори аналогично. Ние не сме откъснати от Всемира. Има връзка между нас и него.

I.4.2. Целият Всемир се движи по законите на Паневритмията

Както стана ясно по-горе, Паневритмията съществува в цялата природа. Земята се движи около Слънцето с бързина 29 км в секунда. Слънчевата система, както и други звездни системи, се движат около центъра на галактиката. Земята и други планети, Слънцето и всички други небесни тела се движат по законите на Паневритмията.

Земята например, има повече от десет вида движения и ако си ги представим съчетани в едно, ще видим каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния живот – в проявените форми и процеси, които срещаме около нас. Например в спираловидното движение на стебления връх при своя растеж нагоре виждаме отражение на спиралния път, който прави Земята из космичното пространство.

Хармония и ритъм съществува в цялото битие. Целият Космос е

проникнат от музика и движение, съчетани в едно цяло. Това е именно Паневритмията. При движението на небесните тела от тях излиза тъй наречената хармония на сферите, една музика, която пълни космичното пространство.

И движението на светлината е Паневритмия. В нея има движение, ритъм и музика. Даже доказано е от физиката, че светлината, която излиза от слънцето, пулсира, т.е. в нея има една ритмичност, каквато има и в човешкото сърце. Както сърцето периодически изпраща кръв по цялото тяло, тъй и светлината излиза от слънцето периодически в по-голямо или по-малко количество. Движението на етерните светлинни вълни е Паневритмия. Червените лъчи, портокалените, жълтите и пр. на слънчевата светлина – всеки от тях си има свои движения и своя музика, които се преплитат заедно и образуват великата хармония, която прониква Всемира.

I.4.3. Паневритмията – наука за хармоничните движения

Може да се каже, че Паневритмията е наука, която регулира физичните, духовните и умствени процеси на човека. Можем да я наречем наука на хармоничните движения във връзка с човешките мисли и чувства. При Паневритмията човек трябва да мисли, да чувствува и да се движи едновременно! Ако движенията на човек не се свържат с човешките мисли и чувства, ако тия последните не присъстват и не участват, тогава тия движения ще бъдат механични и няма да имат онова мощно обновително и освежително действие върху тялото, ума, сърцето, душата и духа на човека!

Механичното изучаване на нещата не разполага още с данни върху Паневритмията. То има само факти, но няма данни, за да я обоснове. То не знае при една песен какви движения трябва да направи тялото, кое движение на кой тон, дума и идея съответства. Но една по-дълбока наука изучава законите на това съответствие.

В движенията на Паневритмията взимат участие ръцете, краката и пр., цялото тяло се поставя в движение и в пози, които съответстват на думите и тоновете.

В Паневритмията няма излишни движения, т. е. движения без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-голям резултат. В Паневритмията всяка линия на движение строго съответства на известни сили на човешкия организъм и на човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към активност. По този начин Паневритмията се явява като стимулатор за извикване към живот на физичните и духовни сили на човека.

В Паневритмията се поставят в движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смесени. Има движения силни, меки и светли. В меките движения преобладават кривите линии, в силните движения – правите, а светлите движения са съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени на движение: механични, органични и психични. Механични движения са тия, при които разумността действа отвън, а не отвътре. Органични са тия, при които вътрешният живот взема участие, но не като ясна съзнателна мисъл. А психични движения са тия, които са свързани с определена мисъл.

Ако човек направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие и това ще се отрази както върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, тъй и върху духовните способности и дарби на човека.

Движения като например пипане на главата, мърдане на крака, ръце и пр., са във връзка не само с физиологични процеси, но и с известни душевни процеси. От всеки пръст излизат сили, които са израз на нещо психично.

I.5. Действие на IV-ти херметичен принцип – принципът на Полярността

I.5.1. Лъчения на човешкия организъм

От изследванията на Гурвич[198], Лаковски и пр. се знае, че човешкият организъм, както и всички организми, има радиации (лъчения), т.е. от организма се излъчват особени енергии, особени лъчи. Паневритмията е основана на по-дълбокото знание на тия енергии, на тия лъчения. Например, когато човек си простре ръката, то от всеки пръст излизат грамадни снопове светлина, лъчи. Но тия енергии са от различен характер за различните пръсти. Също тъй и от мозъка, ушите, носа и изобщо от цялото тяло излизат такива радиации (лъчения).

I.5.2. Троен поляритет на тялото

Тия радиации (лъчения) са поляризирани. Човешкото тяло има троен поляритет. От изследванията на Райхенбах[199], Дюрвил[200] и пр. се вижда, че дясната страна на тялото е положителна, а лявата – отрицателна. Предната страна е положителна, а задната – отрицателна. Горната част на тялото (към главата) е положителна, а долната – отрицателна.

I.5.3. Положителни и отрицателни сили в Природата

Енергиите в природата са поляризирани. Нещата в природата изобщо са поляризирани. Това е четвъртият принцип от седемте основни принципа на окултната наука. Ще дам няколко примера: двата вида магнетизъм: северен и южен; двата вида електричество: положително и отрицателно; после коренът и стъблото у растенията и пр. Изобщо двата вида енергии, които се срещат в Природата в разни форми, можем да наречем

положителни и отрицателни. Можем да ги наречем още творчески или създаващи и съграждащи или съзидаващи. Можем да ги наречем още мъжки и женски принципи в природата. Изразът в Библията: „Бог създаде небето и земята“ е загатване за действията на творческите сили в природата. И после се казва: „И земята беше неустроена.“ И постепенното устройване това е действието на съграждащите сили. Разбира се, във всеки момент са в действие двата вида сили.

И във всяка култура действат тия два вида сили. Например раждането на нови идеи в една култура, това е действието на творческия принцип. А прилагането им, преустройството на целия живот в съгласие с тях – това е действието на съграждащия принцип. Същото важи и за живота на отделния човек. Когато човек се домогне до нови прозрения, това е работа на творческия принцип в него. А устройството на живота в съгласие с тия творчески принципи – това е работа на съграждащите сили в него.

I.5.4. Защо всички упражнения в Паневритмията започват с десен крак?

Казахме, че радиациите (лъченията), които изпуща организмът, са поляризирани. Изобщо, дясната страна на човека – десният крак, дясната ръка и пр. – е израз на творческите сили в природата, а лявата страна – левият крак, лявата ръка и пр. – на съграждащите сили. Ето защо при паневритмичните упражнения е от значение коя страна взима участие в движенията. Движенията на десните крайници или самото обръщане надясно изразява свързване на човека с творческите сили на природата, а движението на левите крайници или обръщане наляво – със съграждащите сили.

Ето защо упражненията в Паневритмията започват винаги с десния крак, защото творческите сили действат първи. Те творят, създават ония елементи, върху които работят съграждащите сили. Когато стъпваме ту с левия, ту с десния крак с участието на

съзнанието, става смяна на теченията, на положителните и отрицателните течения, на творческите и съграждащите течения.

I.6. Действие на V-ти херметичен принцип – принципът на Ритъма

I.6.1. Ритъмът на Цялото

Има един ритъм на Цялото, има един „пулс на живота“ на космическия организъм. Човек е част от това Цяло, той е като един винт, като едно малко колело във великия строеж на Цялото. Ритъмът, пулсът на Цялото се предава, прелива се във всички части. Например ритъмът на сърцето не е случаен, а е свързан с ритъма, с който пулсира слънчевият живот. Слънчевите енергии излизат от слънцето ритмично, т.е. периодично по-силно и по-слабо. И когато човек е в хармония с Цялото, тогава всичко в неговия организъм върви добре, понеже космичният ритъм, космичният пулс на живота се прелива в неговото сърце, в неговото кръвообращение, в неговото дишане, в дейността на всичките му органи и те работят правилно. И тогава човек е здрав, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмът, пулсът на природата се предава нему така, както дейността на един сложен механизъм се предава на вървежа на всеки малък винт или колелце, които влизат като части в него.

Но пита се: кога човек е в хармония с това Цяло, с този космичен организъм, за да приеме неговия ритъм, неговия пулс? Когато е добър, справедлив и разумен, когато тече през него любовта, понеже разумността и любовта са основните принципи, които царуват в природата. Те са извори, от които излизат двигателите на всички други сили в Природата. Всичко в Природата е Любов и Разумност! Когато човек е в хармония с Цялото, тогава ритъмът, линиите на Космичната паневритмия се преливат в него, изразяват се чрез него. От гореказаното става ясен следният закон на Паневритмията: човек може да прави красиво и плавно паневритмичните движения, като в момента

мисли, чувства и постъпва добре.

I.6.2. Ритъмът пести енергия

Самият ритъм при тия упражнения, независимо от всичко друго, внася известна обнова в организма. Всичко в природата почива на закона на ритъма. Ритъмът е петият принцип на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъм и ритъма на слънчевите лъчи. Слънчевите енергии излизат от Слънцето ритмично, т. е. периодично по-силно и по-слабо. Навсякъде виждаме ритъм около нас. И ритъмът има магична сила. Даже и в обикновения живот могат да се правят наблюдения – всяка работа, макар и тежка, ако се внесе ритъм в нея, става по-лека. Знае се законът – ако се извърши една работа ритмично, тя не уморява. Ритмичните движения не уморяват. Това е констатирано с много опити.

I.7. Благотворно въздействие на Паневритмията

I.7.1. Поставя човека в контакт със същества от висша интелигентност

Мистични школи съществуват не само тук, но и на всички планети. Жителите на планетите и Слънцето прилагат Паневритмията. Природата не е мъртъв механизъм. Навсякъде в нея има живот. Разумни същества населяват целия всемир. Независимо от това дали ние съзнаваме или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентност. Ние сме заобиколени с техните мисли, с техните сили, с техния живот. Трябва да съзнаем това. Някои от тях са завършили отдавна своята човешка еволюция, а някои сега я завършват. Човечеството върви по светлия път, начертан и изминат от тях. То върви подир тях по красивия път на възхода и просветлението. Редът на човечеството иде след тях във великата еволюционна стълба. Те са работници, служители във великата лаборатория на природата.

Именно те са разумните сили, които работят във всемирната държава, в която царува велика хармония, висша красота, необикновен ред, точност и разумност. Ние трябва да се свържем с техния свят, за да могат те да ни предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина. И когато имаме вдъхновение, просветление, озарение, когато имаме проблясък на велики идеи, това са дарове от техния свят. В този момент ние сме приели нещо от техните светли мисли, от техните възвишени идеи.

Именно чрез Паневритмията ставаме възприемчиви към това. Нали знаем, че когато радиоприемателят нагоди своята антена в хармония с радиопредавателя, възприема мислите или музиката, които му се изпращат. Това предаване става чрез етера. При тези хармонични движения на Паневритмията ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали души, влизаме в контакт с един свят на висша интелигентност. Радиото е средство, условие

за обмяна между народите. Също така и Паневритмията е условие за приемане мислите на тия гениални души и тя го поставя в контакт с тия същества на висша интелигентност.

I.7.2. Събужда силите, заложбите, дарбите, вложени в човека

Човешкото естество крие в себе си велики сили и способности, които са още в началото на своето събуждане и разцъфтяване. Човек не е още това, което крие в глъбините на своето естество. Знае се, че човек е висшето проявление на земята. Камъните са най-низшето проявление. Растителното и животинското царства са преходни степени. Постепенно Природата отива към по-висше свое проявление чрез природните царства. Великата разумност, Божественото работи във всички природни царства, но отвън. Обаче отвътре то работи на Земята само чрез човека. Хубавото у човека е проява на Божественото. Когато човек мисли, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрез себе си! Не трябва да делим това Разумно Начало. То работи и се проявява чрез човека, без значение дали той вярва или не. Паневритмията събужда Божественото естество на човека.

I.7.3. Човек става възприемчив към животворните сили, пълнещи Всемира.

Идеите, музиката и движенията на Паневритмията проникват в целия човешки организъм и по този начин човек става възприемчив към животворните сили, които пълнят всемира. Паневритмичните движения намират отзвук в Природата – тя дава своя отговор. И нейният отговор са този подем, тая светлина в ума, сърцето и волята на човека, радостта, която го изпълва, и този идеализъм, който протича през него. Чрез Паневритмията човек влиза в говор с творческите сили на природата – говори на нейния език. Това е влизане в един свят, в който тя туря на негово разположение своите сили, своите възможности, своите идеи. Ето

един начин реален, конкретен и при това красив за физична обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята. При тия движения човек добива прозрение за оня ритъм, който прониква всемира, за вечната музика, която гради и твори във всички процеси на природата.

За действието на Паневритмията може да говори най-ясно самият опит, който ще бъде и последната инстанция. Именно чрез опита човек може да види, че всяко нейно движение събужда нови извори у него – подмладява го. Тези движения вливат в тялото своята хармония, своя ритъм, своята музика, идеите, на които са носители, и това прави тялото здраво, силно, стройно и красиво. Те внасят красота както в човешкото тяло, тъй и в човешките движения и във вътрешния му живот – в света на неговите мисли, чувства и постъпки. Паневритмията е външна страна, външен, физичен израз на нещо Велико, на една Велика Реалност. И чрез Паневритмията се влиза в досег с тази Реалност.

I.7.4. Контакт с мощните извори на Природата

Изпълнението на Паневритмията трябва да буди свещено чувство у участващите: съзнанието трябва да е напълно съсредоточено, за да може живият кръг на Паневритмията да действа като радиоприемател и предавател на велики Космични сили. Чрез тия движения под ритъма на музиката участващите влизат в контакт със свещените, кристално чисти и мощни извори на природата и творят, и градят великото бъдеще, което иде!

I.7.5. Троякото въздействие на паневритмичните упражнения

Въздействие на паневритмичните упражнения е трояко:

- Те са акумулатори, чрез които човек се свързва с творческите и съграждащите сили на природата, приема ги и те съдействат за неговото развитие. Тия сили са животворни.

- Понеже движенията на Паневритмията са в хармония с космичния ритъм, който привежда в активност целокупния живот, те активират всички спящи сили на човешката душа, привеждат ги към дейност.
- Паневритмичните упражнения са от такъв характер, че чрез тях човек изпраща сили, мисли, идеи в света и те продължават да работят там и да го претворяват.

Движенията на Паневритмията не са само за упражнение на мускулите, белите дробове и пр., но и за образуване връзка между живата природа и човека. Паневритмичните движения не трябва да се смесват с обикновената гимнастика или балета. Те се основават на по-дълбоките закони за влизане на човека във връзка с енергиите на природата и тяхното използване за неговия растеж. Всяко нещо трябва да се движи. Това е природен закон. Но когато тия движения са разумни, ние придобиваме нещо.

При паневритмичните упражнения човек влиза в обмяна с живите сили на природата. По-рано човек е бил в по-голямо общение с природата. Той е бил в общение не само с формите, но и с духовните и сили. Днес човечеството е отчуждено до известна степен от природата, отслабено е вътрешното му общение с нея.

I.7.6. Значение за физическото тяло

Действието на Паневритмията върху човека е огромно и всестранно. Преди всичко значението на паневритмичните упражнения е за физическото развитие на човека. Тия упражнения развиват всестранно организма, защото се отличават с голямо разнообразие. Движенията при Паневритмията са плавни и красиви. При тях вземат участие, можем да кажем, всички части на тялото: глава, шия, гърди, кръст, крайницие и пр. Мускулатурата се развива, дишането се съживява, кръвообращението също. Нервната система се укрепява, понеже

ранните слънчеви енергии преди изгрев слънце и до един час след изгрева имат специално укрепително действие върху нервната система. Но това действие на Паневритмията има и своя по-дълбока страна. Движенията при нея не са произволни, но са плод на познанието на живите сили в природата и на силите, работещи и спящи в човешкия организъм. Ето защо в тия упражнения има нещо завладяващо, има нещо, което събужда възвишеното в човека.

I.7.7. Вливане на животворни сили и нови подтици

По всички горни причини чрез паневритмията освен че се постига духовен подем, развитие на възвишени мисли, чувства, облагородяване на характера, но се влива живот, здраве, сила във всички органи на тялото! Ето защо Паневритмията подмладява!

Човек след Паневритмията е преобразен, тъй като чрез нея се влива изобилен живот, животворни струи във всички органи. Тия упражнения имат и дълбоко психично действие – преди всичко те будят чувство на радост, свежест, хармония. Това е, защото човек усеща, че придобива нещо, че се влива нещо в него при тия упражнения. След Паневритмия през целия ден му идват нови идеи, нови подтици, творческите му сили разцъфтяват.

I.7.8. Развиване на човешките способности, заложби и висши морални чувства

Понеже има вътрешна връзка между движение, музика и идея, то изворите на всичко възвишено и благородно се отварят в човека. Паневритмията спомага за развитието на човешките способности и заложби, висшите морални чувства. Чрез нея човек е вече по-готов да отвори душата си за Доброто, за Правдата, за Красотата, за Истината, за онази Светлина, която идва в света!

I.7.9. Метод за трансформиране на състояния

Паневритмията можем да употребим и като метод за трансформиране на състоянията си. Когато човек е обезнадежден, разтревожен, обезверен, опечален, тези състояния може да се трансформират.

I.7.10. Развиване на естетическо чувство

Чрез Паневритмията се развива и естетическото чувство. Красиви мигове, преживени при Паневритмията! Те внасят поезия в нашия живот и по-голяма пълнота. Чрез тях ние се учим да виждаме във всичко около нас нова красота, която до тогава не сме подозирали.

I.7.11. Развиване на музикално чувство и усет за ритъм

Преди всичко се развива усетът за ритъм и музикалното чувство. Красива е обстановката, при която се правят паневритмичните упражнения! Изгряващото слънце, озарените от слънцето планини, пеенето на птичките над главите ни, околните треви и цветя, всичко това облагородява, прави човек жизнерадостен, със светло чувство за живота и бодър за работа!

I.7.12. Паневритмията като молитвен зов на душата

Когато човек прави тия упражнения, като че ли цялата околност се преобразява! Той чувства себе си, като че ли е в храм и всичко, което вижда около себе си, като че ли е част от чудната архитектура на тоя храм! Една завеса се отдръпва от пред очите му и той е вече в състояние да прозре вътрешната страна на паневритмичните движения! Те са вече за него молитвен зов на душата. Те са зов на душата към Светлината, към вечното Добро, към Любовта, към Реалното. В тоя миг човек разбира, че тия движения са свещенодействие, чрез което той осъзнава, че същината на естеството му е музика, чистота, любов! В тия мигове той чувства по-живо хилядите нишки, които го свързват с

Всемира. Едно сияние излиза от живия кръг и лъчите му отнасят надалеч зова на тия души! Един светъл кръг се формира над главите им и се издига нагоре към безкрайността! И искреният зов на тия души достига до всички сърца и им говори за красотата на новия живот, който слиза и който е тъй близо до нас! И тоя зов не отива напразно! Той ще участва в изграждането на красивото здание на човешките бъднини! Свещеният зов на всяка душа намира отглас във всички пробудени души! Когато вложи мислите и копнежите на дълбокия си вътрешен живот в красиви движения, човек пуска в пространството живи сили, които работят и градят.

I.7.13. Паневритмията спойва душите в едно цяло

Живият кръг спойва душите в едно цяло. Те се сливат. Рухват преградите помежду им и те чувстват вечните връзки, които ги свързват и обединяват. Тоя жив кръг не е ли знамение за красотата на единството, което иде?!

I.7.14. Акордиране на човека с възвишените сили на природата

Защо е необходимо човек да изпитва при правене на паневритмичните упражнения чувство на благоговение, едно свещено чувство, свещен трепет, за да може да получи нещо? Защото в такъв случай с повдигнатото съзнание, със своите възвишени сили на природата той става възприемчив към тях!

I.7.15. Значение за дихателните органи

На края на обикновените паневритмични упражнения се правят и специални дихателни упражнения. Музиката, която ги придружава, е съставена специално за целта. При дихателните упражнения всички едновременно пеят. Оня, който знае значението на дихателните упражнения от окултно гледище, може да прецени какво значение могат да имат тия дихателни

музикални упражнения. Те са от неизмеримо значение, ако се правят всяка сутрин, преди да се отиде на работа! Особеното им значение става ясно, ако се разгледат от окултно гледище във връзка с праната и психичните енергии, които проникват въздуха. Действието на дихателните упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато са придружени с музика.

I.7.16. Изпращане на позитивни сили, мисли, идеи в света

Когато има хармония, съответствие между движение и идея, то чрез движенията ние предаваме тия идеи на външния свят, на цялото човечество. Чрез тия движения се препращат в света нови творчески сили и идеи, които ще съдействат за неговата обнова и преобразование.

Всички нови идеи, които трябва да се вградят в културата, всички ония животворни принципи, които са в сила да я обновят, които имат вътрешната сила да издигнат човечеството до новата култура, са включени в тия движения.

Има нужда от центрове, чрез които Божественото да влиза, да размърда света, да го обнови, да внесе новото в света. Новите идеи чрез Паневритмията магически се пращат в света и хората ще приемат тяхното благотворно влияние. Тя е такава форма, която е пригодна да изрази новите идеи и да ги предаде чрез музика, чрез движение и чрез думи на човешкото естество и на целокупния живот! В нейните движения са въплътени идеите, които строят и градят новата култура.

Също така са скрити с магическа мощ пружините, чрез които ще се пробудят новите творчески сили на човешката душа – сили, които чакат своето развитие. Всемирното Братство внася новото в света, по който и да е начин: чрез мисъл, чрез чувство, чрез постъпки, но и чрез движение! То всичко е поставило в действие. Нали вятърът, като духа, размърдва листата и с това улеснява движението на соковете? И чрез паневритмичните движения тези идеи ще проникнат в живота, в света, във всички пробудени души

и ще почнат да действат. Ето защо Паневритмията е метод за идване на новото в света, това е един метод за изграждане на новия строй, на новата земя!

I.8. Паневритмията като метод за самовъзпитание и възпитание

I.8.1. Образователна роля на Паневритмията

Паневритмията тонира човека, организира и хармонизира вътрешните му сили, координира ги и ги насочва към разумен живот. Затова можем да кажем: тя е метод за самовъзпитание и възпитание на разумните същества. Паневритмията представлява висшият закон, който трябва да се приложи за самовъзпитанието на индивида и обществото.

Паневритмията – това е новото, което трябва да се внесе в културата. Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Учащата се младеж чрез нея, преди всичко, ще се кали физически и от друга страна, ще се подтикне към идеен живот, творчество, идеализъм – всички идеи, вложени в паневримията, ще оживеят у подрастващото поколение; благородните, чисти семена в душата му ще покълнат, ще се призоват към активност. И въвеждането на Паневритмията в училището и в обществото на възрастните ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности в днешното общество. Тя ще даде нов подтик, нови възможности, нови хоризонти за подрастващото поколение на учащите се, както и за възрастните. По този начин ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда в живота като красиво зазоряване в душите.

I.8.2. Създаване на центрове за изучаване на Паневритмия

Днешните гимнастични упражнения и хореографията все са един тласък, път, подготовка за Паневритмията. Разбира се, Паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литература по въпроса. За нейното проучване трябват школи, ред

лекции и курсове. В тези курсове, които трябва да се открият във всички градове и села, тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучат нейните основни принципи и закони и същевременно да се проучи тя и практически. Отварянето на тези курсове в училището и обществото днес е една необходимост, за да се влеят нови свежи струи в днешната култура. Курсовете са необходими, защото, за да има Паневритмията онова мощно действие, тя трябва да се прави с будно съзнание, като съзнателна дейност, при която участващите живо съзнават и чувстват идеите, вложени във всяко движение и силите, които се събуждат чрез този или онзи вид движение.

I.8.3. Паневритмията като мощен възпитателен метод за обществото

Паневритмията може да стане мощен метод за подрастващото поколение и на цялото общество, на целия народ. Ще има големи последствия, ако Паневритмията се въведе в голям мащаб. Проникването на Паневритмията в обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешният човек е тъй устроен, че е по-удобно да се изразят новите идеи едновременно и чрез нещо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! А такова нещо са именно тия ритмични упражнения.

В училището и в обществото на възрастните трябва да се въведат тия упражнения, за да се подготви едно съвсем ново поколение, здраво и издръжливо физически, с възвишени чувства, с духовен подем, със силна воля, с инициатива, души решителни, смели и активни, с калена нервна система! Нека Паневритмията да проникне във всички градове и села.

Нека навсякъде будните души да работят за нейното прокарване в живота на обществото. По този начин ще имаме едно общество на хора жизнерадостни, жизнеспособни и работоспособни, със светли умове, с благородни сърца, със

свободни души и със силен дух – годни да станат работници-строители за изграждане на новия живот на земята.

Паневритмията трябва да се въведе в училищата и преди всичко в гимназиите! Колко ще бъде красиво, когато рано сутринта учениците и ученичките от гимназиите, събрани заедно, направят общо тия паневритмични упражнения и след това ободрени, освежени, обновени пристъпят към дневните си занятия!

Каква хубава картина ще бъде, ако например рано сутринта при изгрев слънце населението на всеки град и село излиза на някоя съседна височина и там, на една полянка, прави тия музикални упражнения и след това отиде на работа с нови мисли, нови идеи!

Особено днес има нужда от един мощен тласък, чрез който да се влеят нови жизнени струи в културата. Това може да стори Паневритмията. Чрез нея обществата, народите, расите ще се подмладят, ще се калят физически и духовно за ново творчество.

Ето един метод покрай другите, за да се получи едно общество или раса, обновена физически и духовно, с развити дарби и заложби. Това е едно от условията, което ще подготви разцъфтяване на една по-възвишена, по-благородна, по-хармонична култура – култура на радостта, на светлината!

I.9. Паневритмията и новата епоха

I.9.1. Инволюционна и еволюционна Паневритмия

В древните мистични школи песните са се пеели при движение! В тия школи са знаели какви мощни сили се събуждат чрез съчетанието на думите, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения придружавали с песен и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самите тях. В древните мистични школи Паневритмията е била метод за възпитание на всички ученици. Те са били възпитавани чрез ритмични движения, свързани с определени идеи и съчетани с пение. Така Паневритмията е била прилагана като метод за възпитание в тези школи. Но тук трябва да имаме предвид следното: тогава човек е бил в инволюционния период на своето развитие, т.е. в периода на слизане от духовния свят към материалния. А сега той е в своя еволюционен период – в епохата на възлизане. При инволюцията човек се движи от центъра към периферията, а при еволюцията – обратно. При инволюцията е орал и сял, а пък сега, при еволюцията – жъне плодовете.

Историята не е нищо друго, освен проявление на човешкия дух. Проявите на човешките култури се менят според епохите, според фазата, в която се намира човечеството. Например архитектурата на всяка епоха е израз на силите, които работят в епохата. Каква е разликата между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Същото се отнася и за поезията и за всички други прояви в културния живот на човечеството. Това е вярно и за Паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичните упражнения на древните мистични школи не са годни за повдигане на днешното човечество. Днешната Паневритмия е еволюционна, има съвсем друг характер и друго действие – отговаря на днешната епоха в развитието на човечеството. Тя е във връзка с новите сили, които се събуждат в

човека.

I.9.2. Признаци за настъпване на Новата култура

Днес навсякъде се говори за обнова, за нови пътища и пр., но не е достатъчно изменение само на външната форма на нещата, на тяхната механична страна. Ако хората останат със старото съзнание и старото си разбиране за живота, тогава нищо няма да се постигне. Необходим е един нов мироглед, ново разбиране на живота, ново отношение към задачите на този живот.

Трябва да се изучат законите за повдигане на народите, както и за тяхното израждане. Колко велики народи и цивилизации в миналото са се издигали до завидна висота и след това са слизали от сцената на живота. Всички те са били кристализирани във форми, неспособни за по-нататъшно развитие – отклонени от великите закони на Целокупния живот.

Разбира се, за повдигането на един народ или раса е нужно подобрение на хигиеничните условия на живота, подобрение на материалното благосъстояние на масите и пр. Днес се разглежда въпросът за бъдещето на расата или културата и от гледището на законите на човешката наследственост. Търсят се нови пътища – пътищата на евгениката – за подобряване на расата и културата. Всичко това представлява само едната страна на въпроса. Съществуват и други, по-дълбоки страни, които заслужават вниманието на всички, които искат да работят за бъдещето на новата раса и култура.

Окултната наука посочва методи за разрешаването на всички проблеми на съвременния живот. Тия методи засягат всички области на живота – както материални, така и духовни. Всичко това ново, което сега се влива в живота, всички тези нови идеи, които идват в света, имат сили в себе си да повдигнат културата на по-висока степен, да развият ценните заложби, криещи се в човешката душа и чакащи от векове своето развитие.

Днешната култура е преходна между две култури. Винаги

завоят между две култури се отличава с хаос, с големи противоречия. Това е признак, че се намираме на границата между старото залязващо и новото изгряващо. Забелязано е, че винаги в зазоряването на всяка нова култура стоят велики духовни идеи. Днес по много признаци се вижда, че едно ново съзнание се ражда в човечеството. Всъщност самото развитие е въпрос за разширение на съзнанието. Например, ако проследим природните царства, ще видим, че колкото отиваме по-нагоре, постепенно съзнанието се разширява.

Всяка култура се отличава с това, че носи нещо ново на човечеството. Тя е едно ново откровение на човешкия дух. Кое е тогава новото, което носи новата култура, идваща сега? Има известни признаци, по които може да се долови това, както по първите пролетни цветя може да се съди за настъпващата пролет. Новото, което иде, това е пробуждането на космичното съзнание, при което личният живот ще бъде надраснат и човек ще влезе в безграничния живот на цялото, на всеобщото. Затова, по съществуващите днес признаци можем да съдим, че новото, което иде, е духът на братството, на единението.

Новите идеи, които идат сега като мощна вълна да се влеят в културата, да я претворят, се проявяват във всички области на живота. Навсякъде можем да видим днес следи от животворното им действие. Обаче те трябва да намерят и съответна форма, чрез която да се изразят, т.е. те трябва да намерят и един външен израз, чрез който ще действат върху по-дълбоките сили на човешкото естество. Такава една форма е именно Паневритмията.

Всред кипежа на днешния живот човек трябва да долавя известни симптоми, по които да съди за тенденциите и насоките на развитието. При многообразието на съвременната епоха човек требва да е достатъчно наблюдателен, за да забележи характерните симптоми, които говорят за двигателните сили на епохата. Тия симптоми са само букви, и по тях прозорливият може да съди за дълбоките процеси, които стават в глъбините на обществото и за изгледите на близкото бъдеще.

Такъв симптом е и Паневритмията.

I.9.3. Паневритмия и Новата епоха на шестата раса

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролет. Земята и цялата слънчева система сега влизат в нова космична област, която представлява благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено в човешкото естество. Трябва да знаем, че пространството е живо, че то е проникнато със сили. И не е безразлично през какви космични пространства се движи слънчевата система. Иде една слънчева култура. Символично казано, ледовете и снеговете днес се топят, цветята разцъфтяват, идат прелетните птички от топлия юг! И те ще внесат нови елементи в живота.

Понеже днес сме в зараждането на шестата раса, туря се и нова основа на Паневритмията. Тя е израз на новата култура, която иде. Идеите на шестата раса са включени, са вградени в нейната музика и в нейните движения. И когато те се правят, то се събуждат в човека силите и идеите на новата култура и те се пращат в света. Участващите в живия кръг на Паневритмията събуждат тези нови сили в себе си и освен това стават и радиопредавателен център, който праща в света тези сили, тия идеи. И последните достигат до всички души и намират отзвук в тях. Чрез тия движения живият кръг на Паневритмията праща красив зов в света за обнова, подем и възход!

Чрез Паневритмията човек гради и твори нови ценности в себе си и в живота.

Шестата раса, която иде, ще бъде изразителка на Паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на природата – раса на ума. Шестата раса е раса на Любовта. Числото шест има връзка с Любовта. Тия сили, тия идеи, които са вложени в Паневритмията, ще бъдат действителност в шестата раса. Паневритмията подготвя пътя за идването на последната.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадат по-нататък в развитието на човечеството. Текстът на песните е най-простият и най-леснодостъпният образец. Тия движения имат и по-дълбоко словесен израз, който ще се даде в бъдеще.

I.10. Изгряващите сили на шестата раса

В тая епоха има сили залязващи и изгряващи. Изгряващите сили приличат на новородения, който сега е слаб, безсилен, но нему принадлежи бъдещето. В епохата, в която живеем, трябва да доловим кои са днес изгряващите сили, и кое може да се подтикне, да улесни тяхната проява в живота. Паневритмията е в хармония с изгряващите сили в човека и в живота. Те са вложени в нея. Тя ги събужда и подтиква към дейност. Кои са изгряващите сили? Те са следните:

I.10.1. Доброто

Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради какъв да е разумен живот. Съграденото върху доброто е неразрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човека с неизчерпаемия източник на сили. Силата на доброто прави човека крепък, канара при всички мъчнотии и препятствия. Прави го силен да устои, да преодолее всичко и да победи.

I.10.2. Справедливост

Тя е хубавото разпределение на светлината, топлината, силата, на всички блага, с които природата тъй щедро дарява. Те са дар за всички. Всяко същество, което идва на земята, има право на живот, на слънце, на всички блага. Справедливостта е условие за правилен растеж и процъфтяване. Тя дава условията на растежа. Само там, дето има справедливост, може да има правилен растеж, естествен развой и възход.

I.10.3. Разумност

Това е целесъобразно употребление на светлината, топлината, силата и на всички други блага. Само там, дето цари разумността,

има плодове. Само в царството на разумността зреят плодовете. С други думи, само там, където е тя, има трайни, благодатни резултати. В разумността влиза великата Мъдрост, великото Знание, което разкрива силите, законите и методите за работа. Това е онова дълбоко разбиране на природата, на самия човек и на неговия път. Разумността е израз на хармоничното съчетание на любовта и мъдростта.

I.10.4. Хармония

Когато всички струни на един музикален инструмент са нагласени хармонично, могат да се изкарат красиви мелодии от него. Само тогава гениалният виртуоз може да прояви чрез него своята сила, своята мощ, своя замах. Също така и когато инструментите на един оркестър са нагласени хармонично, тогава диригентът може да дигне палката и да изрази чрез него великата идея, която го озарява и вдъхновява. Всички същества представляват велик космичен оркестър. И когато между тях има хармония, тогава великият диригент ще изкара чрез този оркестър музиката на разумния живот, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъл, на своята велика любов.

I.10.5. Братство

Иде култура на братство на всички народи. Те ще се считат като членове на едно голямо семейство. По-силните народи ще помагат на по-слабите. Всички народи са органи на един космичен организъм и както всеки орган си има свое място, свое предназначение, своя мисия, тъй и всеки народ. Тая идея изгрява в днешната епоха в съзнанието на човечеството.

I.10.6. Свобода

Свободата е премахване на всички прегради, ограничение и препятствия, които спъват Божественото естество на човека да се

изяви в света с всичката си красота, блясък и размах. Свободата – това е разкриване на великите съкровища, които крие човешката душа в себе си. При свободата тя поема ръководството. Свободата – това е рухване на всички окови, тесни схващания, заблуждения и влизане в необятните простори и възможности, които крие човешкият дух в себе си. Свободата – това е отваряне на красиви перспективи за възход и постижения.

I.10.7. Космична любов

Човешкото съзнание в своето развитие се превръща в любов. Космичната любов обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи в себе си. Те са неин израз. Космичната любов днес се ражда в човешкото съзнание като ново прозрение за същината на живота. Тя е излизане от смъртта и влизане в живота; излизане от живота на сенките и влизане в живота на една велика реалност – идване до изворите на самия живот. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички препятствия. Тя е възкресение. Само онзи, който има чистота на тялото, ума и сърцето, ще разбере, какво нещо е човешкото щастие, какво нещо е космична любов. Когато човек влезе в царството на чистотата, през сърцето му протичат кристалните животворни струи на Космичната любов!

Паневритмията е музикален и пластичен израз на тия изгряващи сили. По този начин тя спомага за тяхното възрастване в душите и в живота. Така тя подготвя пътя за новия красив живот, който иде – на свобода, справедливост и разумност, на хармония, братство и свобода, на Космична любов.

II. Вътрешен смисъл на паневритмичните упражнения[201]*

По-долу даваме вътрешния смисъл на паневритмичните упражнения. Те имат и друго по-дълбоко значение, но тук изтъкваме общодостъпното им значение. По-дълбокото им значение ще изоставим, понеже неговото разбиране изисква по-голяма подготовка.

= 1. Пробуждане =

Това упражнение изразява събиране в себе си и проявяване навън. Ръцете, които са върху раменете, се разтварят настрани. Значи най-първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Това, което имаме, трябва да го дадем навън. След това ръцете отново прибираме на раменете. Значи отново възприемаме от Природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало. Тези две състояния се сменят. Когато ръцете се насочват /разтварят/ навън, те изпращат и приемат енергии. Пръстите са предаватели, през които се изпращат енергии. А междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с будно съзнание, то подтиква човека към тази идея за възприемане и даване на полученото. Чрез тези движения тази плодотворна идея се изпраща и в света.

Това упражнение се нарича „пробуждане“, защото, когато у човека се роди идеята за даване на възприетото /след като последното е обработено/, това вече е признак за пробуждане на съзнанието му. Това вече е надрастване рамките на ограничения личен живот и влизане в по-широка област на целокупния живот. Това е начало на проявлението на човешката душа. Тя трябва да се пробуди и прояви в своята красота.

= 2. Примирение =

Тези плавни, нежни криви линии с ръцете отпред настрани и обратно са магнетични. Те са линии на мекота, на примирение. Чрез мекия принцип ние се учим да примиряваме противоречията в живота. Тези движения възпитават човека в този именно дух.

= 3. Даване =

При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. Това означава правилна обмяна между вътрешния свят, между нас и Природата. Всичко, което човек е приел от Природата, трябва да го обработи и даде.

Тези движения магически действат за самовъзпитанието на човека, защото чрез тях се праща мощен подтик за даване в света. Така човек съзнава великата идея на даването и приемането. Ясно е, че тези упражнения са високо идейни. Те събуждат в човека качества, които ще залегнат в основата на Новата култура, която иде и която ще бъде Култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другите.

Чрез тези упражнения човек влиза в съприкосновение със сили, които не е подозирал. Така той ще влезе в живота на изобилието. Колкото повече човек дава, толкова повече ще получава. Ако човек е пълен съд и съдържанието му не се излее, той не може да вземе нищо отвън. Щом съдът се изпразни, той може отново да се напълни. Щом не се изпразни, той остава със старото. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворът не дава постоянно това, което получава, той няма да е в състояние да получава нови струи. В такова състояние е застоялата вода на едно блато. Каква разлика между нея и един жив извор! При първия случай имаме разложение, смърт, а при чистия извор – движение, живот.

= 4. Възлизане =

Това последователно вдигане (сменяемост) на дясната и лявата ръка с дъгообразни и плавни движения нагоре говори за вечния път в живота.

Това говори за слизането и възлизането като два процеса в Природата, които се сменят. Страданието е долина, а радостта – връх. Сиромашията е долина, богатството – връх. Този процес го имаме навсякъде в Природата. Нали и при обикновеното ходене кракът се вдига от земята? Това е възлизане. И след това отново се слага на земята. Това е слизането.

И при възлизане, и при слизане човек трябва да знае, че този е пътят, по който трябва да се върви, че това е Пътят на Живота. Защото, ако човек не слезе, не може и да се качи. Това упражнение улеснява човека да разбира вечния Път на Живота и да има правилно отношение към него.

= 5. Вдигане =

Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, а след това се снемат и насочват назад. Вдигането на ръцете – това е приемане на новото, изгряващото, това що иде от Божествения свят. А поставянето на ръцете надолу и назад говори, че приемайки новото, старото се оставя назад в миналото. Това движение на ръцете изразява мощната сила, която движи човека напред по жизнения път. Така и лодката се движи напред чрез вдигане на веслата и движението им назад.

Това е събуждане у душата на копнеж към Възвишеното. Това е зов към всички души да тръгнат по този път.

= 6. Отваряне =

С дясната ръка и после с лявата се правят хоризонтални дъгообразни движения пред тялото. Това упражнение е за разрешаване на известни противоречия в мисли и чувства. Движението с дясната ръка – това е разрешаване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка – на тия на чувствата. С ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е движение за премахване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да започне своя възход.

Местенето на ръката от гърдите навън е отваряне, а връщането в първоначално положение е затваряне. За да влезеш в Природата, трябва да отвориш и като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онова, което си оставил зад гърба си, за старото. Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. А това, което отваря, е настоящето.

Затова това упражнение може да се нарече още метод за правилно отваряне и затваряне на вратата, т.е. логически правилно и разумно трябва да правиш своите заключения в областта на мислите и чувствата.

= 7. Освобождение =

Двете ръце се слагат пред гърдите със свити пръсти и със силен замах се движат встрани, като същевременно се разтварят.

Това е разкъсване на всичко онова, което те е спъвало. Това е освобождение от старото и придобиване на новото. Това е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем още разкъсване на всички неестествени връзки, разкъсване на всичко старо. То събужда в човека тези енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

Това е зов за освобождение, зов за излизане от затворите. Този зов ни казва: „Излез от живота на вечния залез и влез в живота на вечния Изгрев. Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота. Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любовта.“

Чрез това упражнение, този импулс се праща в света, за да работи в съзнанието на колективното човечество.

= 8. Пляскане =

Това е тържество на свободата. Тези движения означават, че човек се е освободил от всички неестествени, стесняващи го връзки. Тези движения показват границите на свободата, показват откъде започва тя. Те говорят, че тя вече е придобита. Както вълните, които плискат на брега, показват, че са достигнали до границата и вече са свободни да се разпилеят.

Тези движения – това е радостта на душата, която е добила освобождение. Това е радостта на пеперудата, която е излетяла от пашкула. Това е радостта на тревицата, която е показала своя стрък на свобода над тъмната студена земя. Това е радостта на цветето, което е разтворило за пръв път своето венче на слънчевите лъчи.

= 9. Чистене =

Движение на събраните пред устата ръце встрани, придружено с духане. Духането, това е Словото, а движението на ръцете встрани – това е посяване на Словото. Това упражнение говори за възприемане на Словото и посяването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посее. То може да се нарече още внасяне на чистото Слово в Живота, или правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.

= 10. Летене =

Тези вълнообразни движения с ръцете встрани – това е закон за придобиване светлина в себе си, на знание. Това е закон на правилно запознаване със светлината, със знанието. Това движение изразява стремеж за повдигане, за да може всичко да възрастне. Посятото трябва да възрастне. Тези движения могат да се нарекат още правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота.

= 11. Евера =

Тялото се обръща вляво и вдясно. И всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме действието на двата принципа: на Любовта и Мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането наляво – това е женският принцип, възприемане на любовта. Обръщането надясно – това е мъжкият принцип, възприемане на мъдростта. А пък движението напред, което последва всяко обръщане наляво и надясно – това е движение към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основата на цялото битие. Движението напред – това е подтикване на нашия растеж, на умствения и целия прогрес въобще.

= 12. Скачане =

Това е тържество, че любовта и мъдростта се прилагат в живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света. Скачането, което следва – това е поднасяне на нашата радост към Великото в света.

= 13. Тъкане =

Това движение изразява органическия процес в Природата. То изразява съграждащия процес в нея. Нали между Северния и Южния полюс на земята става кръгообращение на електричество и магнетизъм? Електричните и магнетичните течения циркулират между двата полюса. Това именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения отляво надясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тези два полюса има течение на електрични и магнетични енергии. Тези сили работят и във всеки човек. Всеки орган на тялото има полюси.

Това упражнение ни води, от една страна, към осъзнаване дейността на съграждащия принцип в Природата и от друга страна, то е правилен път за внасяне на хармония и ритъм в този процес както в нас, така и извън нас, в живота на човечеството.

= 14. Мислѝ =

Бавно движение на ръцете от дясно на ляво и обратно. После тръгване напред с движение на ръцете на загребване и движението им встрани, като че ли се крепи нещо.

Това движение ни свързва с умствения свят. Ние встъпваме в него. Чрез това движение се внася в организма ритъмът, който идва от областта на разумния свят, от света на правата, възвишена мисъл.

Първата част на упражнението, с бавно движение на ръцете наляво и дясно – това е възприемане на това, което се праща от умствения свят. А втората част – това е внедряване на възприетото в живота, в дейността.

= 15. Аум =

Има едно течение, което иде от Слънцето и минава през центъра на Земята, и друго едно течение, което изхожда от Земята и минава през Слънцето. Когато си протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45 градуса, чрез нея възприемаме Божественото. Чрез този крак, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тази ръка и този крак, които са протегнати надолу под ъгъл 45 градуса, изхвърляме нечистото, набраните необработени, дисхармонични енергии вън от нас, към Земята. Това последователно вдигане на ръцете, наклонени напред и нагоре, с последователно повдигане на нозете – това е полетът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но вътрешният му поглед е винаги свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да въплъти това, което долавя от звездните сфери.

Това движение е правилен път за свързване с Природата, за влизане в хармоничен допир с нея.

= 16. Изгрява Слънцето =

Ръцете правят дъгообразни движения отпред и встрани с обратно движение до гърдите. След това ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първата част – това е процесът на зараждане на Новото. Всички слънчеви енергии влизат в човека, за да може той да расте, да се развива. Втората част – това е протичането на животворни енергии през човека като мощни води.

= 17. Квадрат =

Това движение говори: Да имаме оная права мярка, с която се мерят нещата на Земята. При него лицето се обръща последователно към четирите посоки на света: изток, запад, север, юг. То е свързано със силите на изтока, севера, запада и юга. Изток означава Правдата, юг – Добродетелта, север – Истината, запад показва какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта за човека. Като залезе Слънцето, човек оценява какво благо е то.

= 18. Красота =

Ръцете една след друга наклонени напред и нагоре. Същевременно последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тия движения са обработване силите на квадрата. Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството.

= 19. Подвижност =

Плавни движения на ръцете и нозете, с лице към центъра и гърбом към центъра. Това упражнение е като продължение на предишното. При него, за разлика от предишното, са в действие меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизъм.

= 20. Побеждаване =

Едновременно движение на ръцете напред – нагоре, като че ли блъскат въздуха. Това е завладяване на всичко онова, което е придобито. Да станем разумни господари на онова, което сме придобили.

= 21. Радостта на Земята (Люлеене) =

Люлейни движения с лице към центъра и гърбом към него. Това е възнаграждението чрез всичко, което сме придобили. Това е използване и обработване на това, което сме придобили, и радостта от плодовете му. Тези движения са дъгообразни, магнетични. Ръцете през цялото упражнение се движат заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот.

= 22. Запознаване =

Двамата в двойката са обърнати един срещу друг със заловени ръце. После ръцете отпуснати и двамата гърбом един към друг. Това упражнение е органически начин за развиване на самосъзнанието. То изразява, че човек трябва да оцени съзнанието на други хора, да вижда хубавите страни, които те имат в себе си, и те да виждат в него тези хубави страни.

Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва Доброто, а другият, който е отдясно – обработва Истината. Центърът е между тях. Центърът е Любовта. Когато двамата в двойката са обърнати един срещу друг, те отиват към центъра – към Любовта.

Обърнати един срещу друг, те образуват елипса. А обърнати гърбом един към друг, с движенията на ръцете те образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е човекът раздвоен – двата полюса на човека, създаване на полюси – мъжът и жената. И после, като се съединят в едно, образува се човекът.

= 23. Хубав ден =

Последователно изнасяне на единия крак напред във въздуха и пружиниране на другия с прегъване на коляното. Чрез тези движения, при които се стои на един крак, а другият крак е във въздуха, се дава правилен ход на нервната енергия, засилва се волята. Засилват се волевите постъпки на човека. Тези движения са за каляване на нервната система. Те са за магнетизиране на последната. По този начин човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява.

= 24. Колко сме доволни =

Стъпка напред, последвана с люлейни стъпки на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората – вътрешните ръце са заловени.

Първата част е приготовление. Втората ни учи да придобием способността да оценяваме правилно природните сили и да им дадем правилен израз. Тези движения развиват способността да оценяваме природните блага.

= 25. Стъпка по стъпка =

Нозете на място последователно встрани и напред и след това движение напред.

Когато единият крак се отделя встрани или напред, то слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. По този начин става обмяна. При разтворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята: възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. А когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето.

Чрез тези движения се развива усет, кога действа Слънцето и кога – Земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в Природата.

= 26. На ранина =

С три фигури: Полукръгови движения на единия крак пред другия. Люлейни стъпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ръцете и нозете.

С първата фигура се хармонизират силите в човешкия организъм. При втората фигура стъпваме ту на петите, ту на пръстите на краката. Петата отговаря на физическия свят, а пръстите – на умствения. Когато стъпваме на петите, възприемаме от физическия свят, а когато стъпваме на пръстите – от умствения. И в двата свята уреждаме противоречията, които съществуват.

И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от Природата блага.

= 27. Дишане =

Чрез тези музикални дихателни упражнения човек се приучва на музикалния метод, с който той трябва да си служи в живота. Чрез тях човек влиза в хармония с Природата.

= 28. Промисъл =

Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода.

Когато ръцете се вдигнат горе и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите светове и ги пренасяме надолу, на физическото поле. Като дойдат във физическия свят, ръцете се разделят. Значи във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физическото поле, ние сме далеч от Реалността, която стои в основите на Битието.

Това упражнение може да се нарече още Метод за влизане във връзка с Идеалния свят.

III. Двете ложи – Десен и Ляв път[202]*

При паневритмичните упражнения е от значение коя страна взема участие в движенията. Движенията на десните крайници или самото обръщане надясно изразява свързването на човека с творческите сили на природата, а движението на левите крайници или обръщането наляво – със съграждащите сили.

Упражненията в Паневритмията започват винаги с десния крак, защото творческите сили действат първи. Те творят, създават ония елементи, върху които работят съграждащите сили[203].

III.1. Същност на Десния и на Левия път

„Разликата между Десния и Левия път“ *[тема, дадена от Учителя в III г. на ООК]*

Предметът, върху който има да говоря, е важен. В две посоки може да се отбие човек – или вляво, или вдясно. Употребявам думите „ляв и десен път“, защото няма други пътища. Десен и ляв път са величини. Ако се отбие вляво, коя е причината? Сърцето е причината да се отбие вляво. Ако се отбие вдясно, умът е причината да се отбие вдясно. Имате две противоположни посоки. Вляво има по-гъста материя. Вдясно са по-благоприятни условията.

По Левия път е слизането, а Десният път е пътят, посоката, по която става възлизането, изкачването. По Левия път човек е слизал към сърцето. Обсебването е било от неразумни сили, които

не са се подчинявали на ума. Раждали са се велики Учители, за да дадат насока на живота. Един такъв Учител е бил Христос.

По Десния път се раждат героите. За да бъде герой, човек трябва да слиза по Левия път и да се качва по Десния път. Колкото по-много герои има един народ, които да се самопожертват, толкова по-много блага ще има тоя народ.

Жените са Левият път. Мъжете са Десният път. Жените са потенциалната енергия, мъжете са кинетическата енергия. Жените трябва да изучават закона на Левия път, мъжете – на Десния. Двата, като се препречат, ще дадат волята – децата. Те са стимулът за всички благородни подбуждения.

Левият път е пътят на инволюцията. Десният път е пътят на еволюцията. Широкият път е пътят на кармата. Спасението е път на еволюцията. Стъпките са: обръщение, покаяние, спасение, възраждане. Новорождение – то е живот в причинния свят. Там грешки не се правят вече. Например там е живял Никодим.

Левият път е линията отзад на главата ни; Десният път е линията отпред на главата, пред челото ни. Ако спуснете една отвесна плоскост в човека, от горе до долу, успоредна с цялото му тяло, той се разделя на две части: задната част представлява лявата пътека на неговото движение, а предната част, успоредна на лицето му, представлява дясната пътека на неговото движение. Ако спуснете друга плоскост, от запад към изток, имате друго деление, при което дясната част на мозъка представлява правият, Десният път, а лявата част на мозъка – Левият, широкият път. В принципиален смисъл казано, Левият път означава стремежът на човешката душа, а Десният път – действията на човека. И наистина в правия, в Десния път върви само онзи, който действа, а в широкия, в Левия път върви само онзи, който не действа още, а само се стреми. Това са двата пътя, по които съвременните хора вървят.

Някой човек иска да извърши една работа, но в същото време забелязва в себе си борба вследствие на две различни мнения, на два различни гласа, които говорят в него. Когато иска да разреши

някой важен проблем в своя живот, той се бори ден и нощ, не може да заспи, чува един глас, който му говори в полза на този проблем, друг глас му говори против, докато най-после той се присъедини към един от тия гласове и разреши въпроса. Ако този човек не е благороден, не е високо просветен, той ще реши да служи на своята любов и ще избере Левия път; ако е благороден, той ще реши да служи на Бога и ще избере Десния път. Опасността от Левия път седи в това, че в този път човек изразходва всичката си енергия, без да има някаква придобивка.

И тъй, вие ще гледате процеса, който става вътре във вас. Ако в началото на живота си искате плода да дойде бързо, да дойде скоро времето, за да постигнете нещо, тия резултати да дойдат бързо, вие вървите по Левия път. Ако искате бързо да усвоите нещо, вървите по лявата пътека. Ако след като сте работили дълго време и оставяте плода да дойде най-после и не бързате, вие вървите по правата пътека, по Десния път. Човек, който е работил по светския начин за своя народ, той, като е вървял по Левия път, иска да му се направи един паметник, иска да се пише за него във вестниците. Ако не направят това, счита, че тия хора не са признателни. Докато един човек в Десния път, като дойде време за юбилей, казва: „Няма защо да правите това, нека да е след смъртта ми.“ Той протака времето. Ако искате бързи резултати още в този живот, вие сте вляво. Ако бързате в началото, вие сте по Бога; ако протакате в началото – по света ходите. Ако съкращавате времето в края, по света ходите; ако го продължавате в края, по Бога ходите. Това е закон вътре във вас. И когато се безпокоите за резултатите на вашия живот, за онова, което сте направили, вие сте вляво. Извършили сте нещо и се безпокоите – наляво сте.

Който иска да живее още според условията на 13-а сфера, ще претърпи големи нещастия. Ето защо, всички стари навици, които имате, трябва да ги преобразите. Защото, ако не се съобразявате с новите условия, ще ви върнат назад, при условията на 13-а сфера. Ако споделяш инволюционните възгледи на хората, т.е. старите

идеи, ти си в 13-а сфера, а ако имаш нови възгледи, ти си излязъл из нея. Хората трябва да бъдат готови за великите истини. Всичките духове, които ви карат да искате лявата страна, са искали да бъдете в 13-ата сфера, която е равна на кръста, който е една теглилка. Затова ние най-напред трябва да се научим какво и как да искаме. Аз зная, че щом разберете, че лявата страна е 13-а сфера, никой няма да иска да седне вляво. Ако опре само на Господа, в Небето има само дясно, а няма ляво. А окото, всякога едното вижда правото, а другото е 13-а сфера. Чрез дясното око ние намираме пътя за Небето, а с лявото гледаме надолу, към другия свят.

Докато човек е в реалността, всякога ще печели, макар и микроскопически. Ако е в света на сенките, всякога ще губи, без изключение. С други думи казано – доброто и злото като реалности показват пътя, по който хората вървят: нагоре – по пътя на доброто, или надолу – по пътя на злото; надясно – по пътя на доброто, наляво – по пътя на злото. Десният път дава сладки плодове, а Левият – горчиви.

Във връзка с музиката ние се домогваме също до два пътя в живота: възходящ и низходящ. Възходящият път е правият път, наречен още Десният път, който включва всички възходящи сили с техните форми, с тяхното съдържание и с техния смисъл. Низходящият път наричат още ляв път. Той включва всички низходящи сили, изразени в съответни за тях форми, със съответното им съдържание и смисъл. Какво разбираме под понятието „път“? Пътят включва всички възможности, които животът изисква във всеки даден момент. В този смисъл музиката е едно от средствата, което води човека във възходящия, т.е. в правия път на живота. Затова именно всеки живот трябва да започва с музика.

Между вас, младите, се заражда следната идея: ние, младите, ще имаме събор и на този събор трябва да присъстват само млади хора. В това няма никаква идея, защото младият човек не представлява никаква идея. Това е един процес в природата – ти

днес си млад, утре ще бъдеш стар. Какъв идеал има в това? Казвате: „Аз съм млад.“ Хубаво, колко години ще бъдеш млад? Като дойдеш до 33-годишна възраст, ще бъдеш на една средна възраст, а оттам насетне ще започне един наклон. Друг казва: „Ама аз съм стар.“ Каква идея има в старостта? Да преведем думата млад: младостта е един символ или в геометрически смисъл – една фигура, която показва възможностите, които се крият в този млад човек. Този символ представлява движение, което трябва да бъде нагоре, наляво, надясно или надолу. Важното в случая е кога това движение е наляво и кога – надясно. Във вас може да се зароди идеята, че ние всякога трябва да вървим само надясно и никога наляво.

Идеята, че трябва да вървим само надясно, не спада към материалния свят, тя не е материална идея. Ако вие я считате за материална, аз ще направя следното възражение. Пътуваш нанякъде, дойдеш до един кръстопът: наляво отива за Пловдив, надясно – за София. Ти трябва да отидеш в Пловдив, как ще тръгнеш по десния път? Значи, щом си на Земята, ще вървиш и наляво, и надясно – това са посоки на движение, които не трябва да смесвате с принципа. Защото има и идейно десни, и идейно леви направления, които не трябва да смесвате с лява и дясна посоки.

III.2. Отношение на десния и на левия крак към двете ложи

Сега се задава въпросът: Когато овцата отиде при вълка, ще измени ли храната си? Ако вълкът попадне при овцата, ще бъде ли доволен от нейната храна? – Нито вълкът ще бъде доволен от храната на овцата, нито овцата ще бъде доволна от храната на вълка. Храната на овцата не е храна за вълка, и храната на вълка не е храна за овцата. Желанията на вълка са желания на Черната ложа, а желанията на овцата са желания на Бялата ложа. Значи, съществуват Бяла и Черна ложа. Всички хора са в съдружие и с едната, и с другата ложа. С левия крак те са в съдружие с Черната ложа, а с десния – с Бялата. Когато Черната ложа е на власт, левият крак излиза напред, а при Бялата ложа – десният крак е напред. Същото се отнася и до ръцете: лявата ръка е свързана с черните, а дясната – с белите. Затова Христос казва: „Каквото прави дясната ръка, лявата да не знае." Това означава: каквото прави Бялата ложа, Черната да не знае. – Защо да не знае? – Защото ще развали работата на Бялата ложа. Черните не трябва да знаят пътя, по който белите вървят.

За да се повдигне човек, за да запази достойнството си пред себе си, да бъде герой в живота си, той трябва да бъде доволен от всичко, което му е дадено. Затова той предварително трябва да разреши въпроса на краката. И тогава, щом тръгне за някъде, той ще се обърне към Бога с думите: „Господи, нека Словото Ти бъде светилник пред нозете ми!" Щом каже така, той ще тури десния си крак напред и ще тръгне. Умът трябва да бъде напред, а сърцето назад. Сърцето трябва да отстъпва, за да се пази равновесие. Когато земята се е отклонила на 23° от своя път, тогава и сърцето се е отклонило също така на ъгъл от 23°. Тази е причината, задето сърцето днес е малко наляво, а не е съвсем в средата. Един ден, когато земята се върне в своето първоначално положение, тогава и сърцето ще се изправи, ще дойде точно на средата, а не както

сега, малко наляво.

Обущарите, като вземат мярка за обуща на мъжа, как постъпват? От кой крак започват? – От десния. Ами за жените от кой крак започват, пак с десния ли? При мъжа от десния крак, а при жената левият крак е по-голям. Левият крак е свързан с чувствителността, а десният крак се отнася до човешката активност. Мъжът има повече мисъл, а жената – повече чувствителност, следователно мъжът развива повече мисъл. Не че десният крак е самата мисъл, но понеже десният крак е свързан с мисълта и двата крака функционират еднакво, но в левия крак е вложена повече чувствителност. Следователно, ако вие искате, може да кажете, че вашето сърце не е развито. Като тръгнеш, тури левия си крак. А сега всички като правило какво правят? („Войниците тръгват с левия крак.“) Те са жени, които се учат да воюват. Защото не можеш да воюваш, ако нямаш горещо чувство. Не е мисълта, която воюва. Мисълта не воюва, воюват чувствата.

Ние не тръгваме с левия крак, а с десния. Щом искате да разсъждавате, турете левия крак за разсъждение. Щом искате да бъдете силен – десният крак напред. Ще предизвикате в природата известни сили. Ако турите левия крак и лявата ръка, други сили ще предизвикате. Сега имате нужда всички да тръгвате с десния крак, понеже имате повече чувствания, отколкото ви трябват.

Наляво и надясно, това е една среда на интензивност. Коя страна има по-голяма широта, наляво или надясно? При сегашния развой на еволюцията по-голямата широчина се намира вдясно, понеже там се работи повече. По-напред е било вляво. Сега лявото полушарие на мозъка работи повече, но след време дясното ще работи повече, пък лявото ще иде на почивка. Тогава еволюцията ни ще бъде в друго отношение. Засега всички хора тръгват с десния крак, но ще дойде време, когато ще тръгват с левия. Сега всякога вземете правило: наблюдавайте закона, не суеверието.

Целият живот е предметно учение. Каквото направиш за себе си, това ще те ползва през вековете. Дали съзнаваш това или не, то е друг въпрос. Пазете се да не изпадате в крайност, да не се

объркате. Често, като знаете някои неща, започвате да се страхувате да не сгрешите. Например казвал съм, че като излизате от дома си, трябва да тръгвате с десния крак. Ако тръгнете с левия крак, вие се уплашите и се връщате назад, за да тръгнете с десния крак. Това е безпредметно вече. Да влезеш или да излезеш първо с левия крак, значи да кажеш на приятеля си една обидна дума. Казваш му, че е гарга, т.е. че не разбира нещата. После ще се извиниш, т.е. ще влезеш с десния крак. Той ще те извини, но си казал вече обидната дума.

Сега не е въпросът да търсим виновни за нещастията в живота, но важно е какъв метод трябва да се приложи за разрешаването на задачите в живота. Краката отдавна са разрешили своята задача. Те живеят помежду си в мир и съгласие. Когато човек пита как трябва да разреши задачите си, краката му казват да се учи от тях. Защо ходи човек? Човек ходи, за да разреши социалните въпроси в своя живот. Докато е в покой, човек мисли и разсъждава. Щом тръгне, той разрешава нещо. Как ходи човек? Някой тръгва първо с десния, а после с левия крак. Друг пък обратно: първо с левия, а после с десния. Дали с десния или с левия ще тръгне, това има значение за резултата от неговата работа, но като вдига един крак след друг, той върви към известна цел, разрешава известна задача. Като се движат, краката се разговарят помежду си и разрешават някаква задача.

Като ученици на Велика Школа вие сте дошли само до първи клас. За този клас вие сте много способни, имате отлични бележки, но не сте готови още за втори клас. Вторият клас е най-мъчният клас в живота на човека. По-мъчен клас от него няма. Не е лесно човек да ходи на два крака. Когато левият и десният крак на човека се съгласуват, обичат и помагат взаимно, тогава лесно се ходи. Но ако единият или и двата крака на човека остават на особено мнение и всеки от тях иска да се движи където пожелае, тогава човек не може да ходи. Той е принуден да вземе участие в спора на двата крака и да ги убеждава кое е право и накъде трябва да вървят. Не само физическият човек има два крака, но и

мисълта му има два крака. Когато краката на мисълта не са в съгласие, човек не може да мисли правилно. Щом не мисли правилно, и работите му не вървят добре. Това е фигуративен израз, а не буквален.

На какво се дължи спорът на човешките крака? Те спорят за първенство, кой от тях да бъде пръв. Някога левият крак е пръв. Човек стъпва първо с десния крак, а после с левия. Като се умори десният крак, левият го замества. Като се умори левият, десният го замества. Така се сменят ту десният, ту левият крак, и човек ходи, върви напред. В бъдеще пак левият крак ще има първенство над десния. Ако краката не спазват закона за движението, те ще станат причина за заболяване на техния господар.

Направете опит за една седмица да тръгвате първо с десния си крак. Втората седмица тръгвайте с левия крак напред. В това време следете кога ще имате по-добро разположение на духа – когато тръгвате с десния или с левия крак напред. Следете какво ще ви се случи първата и втората седмица. Така ще видите, че не е безразлично с кой крак тръгва човек – с десния или с левия.

След като се събудите сутрин, вдигайте най-напред главата си, после пускайте десния си крак, а после левия и си казвайте: „Аз съм господар на времето и ще го използвам, както намеря за добре.“ Тръгвайте напред с десния си крак. Когато тръгвате към един връх, турете в ума си мисълта да възлезете на върха, но никога не определяйте за колко време ще направите това.

Когато се намирате в безизходно положение: а) издигате десния крак напред. б) вдигате дясната ръка нагоре с полусвит юмрук и отблъсквате напред; в) изговаряте натъртено: „Има Бог!“ Едновременно движение и изговаряне на думите три пъти.

III.3. За Учителите на Бялото и на Черното Братство

За да познавате Учителя си, ще ви опиша отличителните черти на Учителя на Бялото Братство и на този от Черното братство. По какво се отличава добрият от лошия учител? Учителят на Черното братство не познава Истината, вследствие на което обръща голямо внимание на външността: той се облича с най-хубави модерни дрехи, носи скъпи украшения – пръстени с различни диаманти и брилянти. Той казва на учениците си: „Ще знаете, че само при мене ще намерите истината." Учителят на Бялото Братство се облича скромно, но винаги чисто, спретнато, без никакви пръстени и украшения. На учениците си казва: „Не очаквайте от мене много нещо!" Следователно, за да не изпадне в заблуждение, ученикът трябва да познава Учителя си не външно, а вътрешно.

Когато ученик от Школата на Бялото Братство отиде при Учителя си и каже, че еди-кой си учител е много напреднал, знае много неща, Учителят му няма да се нахвърля по адрес на този учител, да го нарече такъв-онакъв, но ще каже: „Да, този учител знае много повече неща от мене. Той може да направи такива работи, които аз не смея, не си позволявам да извърша. В това отношение той седи по-високо от мене." – „Щом е така, да отида при него." – „Иди, все ще научиш нещо." Той не ограничава ученика си, дава му пълна свобода. Като отиде при новия учител, ученикът веднага сменя мястото си – от главата слиза в стомаха, в червата, при нечистотиите, а после – и в черния дроб. Като затъне в тези тъмни фабрики, той започва да разбира първия си Учител и казва: „Не искам да седя повече тук, час по-скоро искам да изляза от този затвор."

Учителят на Бялото Братство не носи никакви пръстени и украшения, облича се скромно, защото иска да застави ученика си сам да намери вътрешните богатства и чистота на Учителя си, да намери вътрешния, а не външния му блясък. Като съзнава своята

вътрешна бедност и сухота, учителят на Черното братство казва: „Ще се обличам богато, разкошно, с украшения, за да покажа на учениците си с какви богатства разполагам.“ Това са външни положения. Който иска да се покаже външно богат, той вътрешно е беден; който изглежда външно беден, той вътрешно е богат.

Пазете се от външни заблуждения и знайте, че дето много обещават, малко дават; дето малко обещават, изобилно дават. При първото положение ще се натъкнете на същества от различни категории на развитие в умствено и сърдечно отношение и ако речете да ги критикувате, ще се свържете с техните влияния. Това значи да се бори човек със злото. Който веднъж само се е опитал да се бори със злото, той е бил победен. Няма адепти, нито учители, които, като са се борили със злото, да не са били победени. Злото нито се подчинява, нито се побеждава, нито се ограничава. Като окултист, Апостол Павел е казвал: „Побеждавайте злото чрез доброто!“ Значи Доброто само може отчасти да ограничи злото, да се балансират тия две сили.

Освен тези две категории учители, има и трета категория, които си служат с методите и на двете братства, но не спадат към никое от тях. Много от учителите на Черното братство са свършили Школата на Бялото Братство, знаят всичките ѝ методи и ги употребяват за Черното братство. След като са свършили Школата на Бялото Братство, някои от Учителите на тази Школа са следвали Школата и на черните братя, тъй щото и те знаят методите и на едното, и на другото братство. Според случая те си служат или с едните, или с другите методи. Те си позволяват това, защото са от по-висока йерархия от другите. Учителите на Бялото Братство си служат с методите на своята Школа. Учителите от Черното братство, които знаят методите и на двете Школи, често употребяват методите на Бялото Братство в полза на своята Школа.

Вие трябва да знаете тези неща, защото при изучаване на окултизма можете да се натъкнете на големи мъчнотии и противоречия. Като ученици на окултна Школа трябва да

познавате силите си, защото при сегашното ви развитие, при сегашното ви знание, при сегашната ви морална стабилност невъзможно е да боравите с някои сили на Природата. Защо? Защото не можете да издържите на техния вътрешен напор.

Сега аз ви говоря тези неща, за да се научите да различавате кой говори Истината и кой не говори Истината. Учителят на Бялото Братство, Учителят на Истината носи в себе си три неща: Свобода за душата, Светлина за ума и Чистота за сърцето. Учителят на Черното братство носи в себе си робство за душата, тъмнина за ума и нечистота, опорочаване на сърцето. Тези са отличителните качества на Бялата и на Черната школи, които всеки е изпитал. Ако попаднете в Черната школа, там веднага ще започнат да ви предписват ред правила и закони, на които вие непременно трябва да се подчините. Щом започнете да им се подчинявате, ще забележите, че падате в робство, в ограничения. Дълго време трябва да мине, докато дойдат да ви освободят. Мъчно се излиза от железните обръчи на робството! Кой може да ви освободи? – Истината. Кой ще донесе Светлина за ума ви? – Мъдростта. Кой ще очисти сърцето ви? – Любовта.

III.4. За учениците на Бялото и на Черното братство

При сегашните условия, всички, у които съзнанието се е пробудило, всички трябва да бъдат в Бялата ложа. А старият е емблема на Черната ложа. Само по себе си Черната ложа не е лоша, обаче в живота тия две ложи не изпълняват един и същ принцип, не изпълняват едни и същи закони. Те имат закони, според които искат да прогресират, да добият знания. В Бялата ложа, онези, които искат да проявят най-малката волност, те са изгубили за хиляди и хиляди години най-добрите условия в живота. И днес нямат никакви условия. Било е време в еволюцията на човечеството, когато чест е било да бъдеш в Черната ложа. Тогава Белите са били в залез, а черните в изгрев. А сега е обратният процес. Сега е чест да бъдеш в Бялото братство, а безчестие да бъдеш в Черното братство.

Учениците на Черното братство са много по-смели в своите твърдения. Те идват и употребяват положителните методи на Бялото братство. Един ученик на Черното братство не казва „не". Той казва: „Аз ще направя добро", но като получи силата, употребява я за зло. Затуй, много от Бялото Братство се дегизират и отиват в Черното братство за изучават методите им, и много от Черното братство пък отиват в Бялото братство да изучават техните методи. И двете тия школи трябва да се проучват.

И тъй, като ученици на окултната школа, ще считате за голяма привилегия и чест да бъдете членове, оглашени, верующи и ученици на Великото Всемирно Бяло Братство, което иде да внесе новата култура в живота. И, следователно, вие трябва да се приготовлявате, не за в бъдеще, сега трябва да се приготовлявате вече. От днес може да започнете, от утре, от други ден, имате условия да работите, мълком, тихо и разумно да употребите тия Божии закони. Тъй ще работите, както работи светлината.

Тези лъжливи учения на Черното братство идат да изопачат

стиховете на Светото Писание. И когато искат да те впримчат в някой грях, да изопачат нещо, веднага цитират някой стих, който им е угоден. Черните братя, когато искат да поставят някого в грях, биват с него много любезни, учтиви, предлагат му кокошки, баници, докато му турят юлара на главата. Но турят ли му юлара, подкарват го напред и с остена го побутват, след което нито баница, нито кокошка му дават. Тогава започва т.нар. черна съдба. Българите казват: „Каквато ме люлка залюляла, такава ме отлюляла." Обаче ученикът на окултизма не може и не трябва да мисли по този начин. Неговите възгледи трябва да бъдат строго определени, да не се обуславят от онези глупави тълкувания и вярвания, останали от миналото.

Това са двата метода, с които се изпитват учениците на двете школи. Всякога ще ходите без страх и без тъмнина. Който ходи със страх и тъмнина, той е пак ученик, но на Черното братство. Без страх и без тъмнина – ученик на Бялото братство.

III.5. Разпознаване на Бялата и на Черната ложа

Във вселената има борба между два принципа: Доброто и Злото. И двата принципа, които са духовни сили, имат на нашата планета представители, които са организирани в ложи и братства. Едните са известни под името тъмни сили и образуват Черната ложа, Черното Братство. Представителите на доброто образуват Бялата ложа, Бялото Братство.

Две войни има в света: Черната ложа воюва и убива и Бялата ложа воюва и приспива. Разликата между двете е, че тези, които убиват, са от Черната ложа, тези, които приспиват, са от Бялата ложа. Не може да не воюваме, но има два начина на воюване. Трябва да се воюва. Ще си извадиш оръжието, но ако си от Бялата ложа, ще приспиваш.

Целта на Черното Братство е да забави еволюцията на човечеството. Това са духове, които в своето падение от Небето, са повлекли със себе си и човешките души. Велика е тайната, която забулва падането на ангелските сили и на човешките души.

Черната ложа иска да разруши сегашната култура и хората да почнат пак наново. Стане ли това, човечеството ще се приспи за хиляди години и после ще почне наново. Докато Бялата ложа не иска да се разрушава сегашната култура и да се приспива човешкото съзнание, но то да просветне. Сега е голямата борба между Черната и Бялата ложа. Сега иде конникът с белия кон и ще върже змея с вериги, за да стане Волята Божия[204]. И като се ограничи змеят, той ще разбере, че си е превишил правата.

Мнозина гледат на Бога като на същество, което се мени по няколко пъти на ден – като човека. Така мислят и някои от западните окултисти. Това не е за упрек. То се дължи на борбата между двете ложи – Бялата и Черната, които съществуват в света. Те са разделили човечеството на два противоположни лагера. Те са причина за ежбите, които съществуват в политическия, в обществения живот, в семействата, в отделния човек, даже в

религията и науката. Тези две влияния раздвояват човешките умове. Обаче дето има деление, раздвояване, там Божественият Дух не действа. Щом се раздвоиш в себе си и изпаднеш в противоречие, Бог е вън от тебе. Това е психологически закон.

В природата има известни елементи, които действат наркотически. Отровата убива, но тя може да се отрази на организма едва след 6-10 месеца, и ти започнеш да се успиваш, неразположен си. Ако някой лекар изследва кръвта ти, не може да намери никаква отрова в нея, а всъщност има отрова. Та, с всички тия средства Черната ложа си служи. Най-първо, трябва да умеете да разпознавате даден човек дали е ученик на Бялата или Черната ложа. У всички ученици на Бялата ложа погледът им е установен, хоризонтален, а в черната ложа е наклонен. Ще гледаш този човек нагоре ли гледа, или погледът му е надолу. Като го гледаш от духовно гледище, целите му клонят надолу, виждаш, че в погледа му има нещо затаено. Най-първо погледът ти трябва да бъде установен. Ще вземете огледало и ще гледате, погледът ви установен ли е или не. Ще се отнасяте критически към себе си.

Сега всички вие минавате за ученици. Според вас кой е ученик? Кои са характерните черти на ученика? Преди всичко ученикът трябва да има връзка с живата природа, да разбира нейните закони, да ги спазва правилно и да ги прилага в живота си. Има два вида ученици: едните са ученици на Всемирното Бяло Братство, а другите са ученици на Всемирното Черно братство. Между тези две категории има и трета категория, които не са нито бели, нито черни, но примиряват и двете категории. За третата категория няма да говоря нищо, понеже те спадат извън рамките на сегашния живот. Учениците на Всемирното Бяло Братство, както и тия на Всемирното черно братство се различават коренно по методите на своите действия. За да има успех ученикът, от която категория и да е, той непременно трябва да има самообладание. Ако най-малката случка, най-малкото противодействие или изненада може да наруши равновесието му, той не може да се надява на успех в работата си.

Искам да бъдете умни и прилежни ученици и да знаете, че вас ви следят, всяка ваша постъпка се хроникира. Има детективи, пуснати подир вас от двете страни: от Бялата ложа и от Черната ложа. Едните хроникират вашите добри постъпки, другите хроникират вашите лоши постъпки. И едните, и другите за бъдеще ще използват тези постъпки. Онези, които хроникират вашите лоши постъпки, чрез това психологически ще изучават вашата душа, за да може да ви привлекат на своя страна. Туй е целта. Всички искат работници. И едната, и другата страна искат да ви привлекат, да ви убедят, че пътят, по който те вървят, е най-добрият. А най-добрият пък за ученик е този, в който неговата душа се освобождава от миналите връзки, които са я спъвали.

Казвам ви да говорите истината и когато дойде някой да каже истината по съвест, той трябва да бъде смел заради истината. Той трябва да каже: „Аз направих това нещо.“ И когато каже това „аз“, в Бялата ложа тия Бели Братя, като видят, че той е смел да изкаже греховете си, те казват: „Заради това ние ще му дадем всичките условия да се поправи“, и заличават всичките грехове. А когато се опита да каже лъжа, когато скрива истината, те казват: „Хайде, навън!“ – и втори път не го поглеждат. Не да се колебаете. Ще дойде някой да ти каже: „Не казвай.“ Не, веднага ще кажеш: „Направих го това.“ И в себе си всеки един от вас трябва да бъде крайно искрен, никакви лъжи, никакви измами, няма да бъдете раздвоени. Няма да се оправдавате.

Един свещен импулс трябва да има в душата ви, в сърцето ви, в ума ви, за да можете да се домогнете до Божествената Истина. И не мислете, че някои от вас може да ме изхитрят, да мислят, че ще бъдат по-умни, по-хитри от мене. Не, ако е за използване, и аз имам хитрост. Аз съм бил и в двете ложи: и в Бялата, и в Черната, мен никой не може да ме използва. Зная законите и правилата и на едните, и на другите, зная и последствията, зная го това от опит. И горе съм бил, и долу съм бил.

III.6. Допустими пропорции в Бялата и в Черната ложа

Сега се образуват типове на Шестата раса, но по-напред вие ще бъдете кандидати за шестата подраса. От 100 души 25 са склонни към Черната ложа, 25 – към страната на Бялата ложа, а останалите 50 души сега са повече към страната на Черната ложа, но в края на краищата, те ще бъдат на страната на Бялата ложа. На Земята 25 процента все ще направите погрешки. И най-лошият човек на Земята има 25 процента добро. И никой на Земята не е 100 процента добър или лош.

Сега трябва да пазите следната пропорция. Има три степени: на 100 души – 10, 50 и 75. На 100 души добри хора може да се допуснат най-много 75 лоши хора между тях, а най-малко може да се намалят до 10 души. Намалят ли ги повече от 10, добрите хора унищожават корените на своя живот. И обратното – като увеличиш злото от 75 % нагоре, ще причиниш смърт. Ако слизаш в обратното движение на хората – в обществото на лошите хора, и там на 100 лоши трябва да има 10 добри. Следователно, когато минаваш от една школа в друга, т.е. от един вид вибрации в друг, ако не можеш да спазиш тази пропорция, непременно ще влезеш в областта на смъртта, защото не си спазил този закон. Разберете, там казва Господ: „От всички дървета на Рая ще ядеш, но от това дърво, за което се изисква един отличен ум, Учител се иска там, да не ядете от това дърво.“ И дойде онзи първият, змията – тя беше учител от Черното братство, който предаде първите уроци на Адам и Ева и каза им: „Аз съм този учител, който може да ви научи как да живеете.“ И те го послушаха, започнаха с първото учение и в света се образува първата лъжа. А в Бялото Братство всички грехове се прощават, и то моментално или не, но лъжата никога не се прощава! Туй да го знаете – съзнателната лъжа никога не се прощава!

Та казвам, нашата съдба половината е в нашите ръце и 50

процента зависи от природата. Животът ни 50 процента зависи от Бога, 25 зависи от природата и 25 зависи от нас. Аз съм проверявал. Всякога, когато се спази туй отношение, няма изключение.

Някой път казвате: „Нас не ни трябват лекари.“ Лекарите трябват, но три фактора са нужни, за да оздравее човек. Природата е един фактор; Бог е един фактор; третият по ред, това сме ние; лекарят е третият фактор, който ще те лекува; а четвъртият, това са окръжаващите хора. Ако тия четири фактора са в една вътрешна хармония, всяка болест може да се лекува. Ти ще дадеш 25 [процента] от себе си, лекарят ще даде 25 от себе си, а природата в дадения случай дава 50 процента.

III.7. За целите на двете ложи[205]*

В света на робството, в древността и в първите векове на нашата ера е действала максимата, дадена от Мойсея: „Око за око – зъб за зъб“ Тази максима се е прилагала и до наши дни в правото и между държавите. Тази доктрина представлява от себе си един метод на работа, присъщ на лявото посвещение.

Втората максима: „Обичай врага си“, дадена от Исуса от Назарет, не само че не е била приложена, но е и останала неразбрана. Конкретната човешка мисъл, която оперира в тесния емпиричен свят на сетивата и представите не е можела да разбере тайната на тази магическа формула. Любовта като сила има много по-голяма честота на вибрации и тя може да неутрализира по-низшите и по-плътни вибрации на омразата. Това беше светът на новозаветните. Това беше оперативния метод на Бялата ложа, на дясното посвещение.

Лявото посвещение, центърът на тъмните сили, „Князът на този свят“ има връзка с деструктивните процеси на живота; те вземат участие в събарянето на остарелите обществени форми, неотговарящи на новите изисквания на живота.

Дясното посвещение, центърът на светлите творящи сили има отношение към съзидателните процеси на живота.

Тези две сили са по същина антагонистични, непримирими, защото представляват плюсът и минусът на Великата космична реалност, която създава и държи в ръцете си плановете на еволюцията на планетите, слънцата и галактиките .

Идваме до Третия завет – завет, който има отношение към праведните, който завет сега се изявява от Космичното начало; това е заветът на справедливостта. Този завет гласи: „Злото ще стане слуга на доброто“. Анализирана тази формула означава, че нисшата егоистична природа на инстинктите в личността, в обществата, народите и расите трябва да бъде обуздана, каптирана, като водите на водопадите, на буйните реки, на

приливо-отливите на океаните, на подземните термични сили и др., за да могат да бъдат овладени и поставени в услуга на висшето благо на човечеството.

- Ложата на лявото посвещение търси две категории хора – обожатели и почитатели.
- Дясното посвещение – Бялата ложа търси последователи.
- Космичната ложа търси приятели.

Когато виждаме и срещнем известни хора, които манипулират в обществения живот със съзнанието на хората с цел да изтъкват себе си и искат да бъдат поставени на онзи пиедестал като търсят почит, уважение и преклонение, то знаем, че са представители от Лявото посвещение.

Онези, които търсят последователи и издигат един висок Идеал за подражание и търсят реализация на една висша Идея за реализация в живота си, то това са представители на Дясното посвещение.

Третата група искат да имат интимен, директен контакт с Космичното начало. Те не търсят образи и посредници между своята душа и Космичното начало. Това са души, които помагат на човека в името на Мировата любов и Космичната обич. Това са приятелите на това Космично Братство. Когато правят добро на другите, те култивират в себе си своите добродетели. Когато направят най-малкото добро, те се обръщат към Космичното начало и се вливат в Него чрез Космичната обич. А чрез Мировата Любов те носят и реализират чрез живота си като най-малкото добро. Това са приятелите, това са учениците в Големия път.

Бялата ложа, или ложата на дясното посвещение, схваща светлината като кондензирана мисъл, разбира законите на мисълта и работи чрез тях. Тъмната ложа, или ложата на лявото посвещение, не разполага с голяма свобода на действие в областта на мисълта. Тя разполага с апаратура да хване само изказаната вече мисъл. Великото Всемирно Братство работи със законите на мисълта и със силата на Любовта: Мъдростта има за задача да

разчиства, а Любовта – да съгражда. Тези противоположности в Битието, за които говори древната мъдрости, древната философия ще бъдат уравновесени чрез душите на Волята и така ще се открие пътя на най-великата култура на света.

Фигуративно ние бихме се опитали да изясним същността на разликата между двете ложи по следния начин: когато върховният космичен център – когато Бялото Всемирно Братство нареди на Бялата ложа да извърши добро в размер на пет единици, ако тя извърши добро в размер на шест единици, деятелите от йерархията на тази ложа възрастват в своето развитие, т.е. спечелват. В такъв случай пък, че те извършват добро по-малко от пет единици, то губят съответно в ранг.

И обратно, когато Великото Всемирно Братство, в изпълнение на трите закона на съществата от лявата ложа да упражняват депресивно въздействие в размер на осем единици, а те злоупотребят с властта и извършат такова в размер на девет единици, то единицата в повече ще остане в техен собствен пасив, а ако извършената работа е размер на седем единици, то съществата от тази йерархия ще се повдигнат с известна степен на своето развитие.

В наше време космичната и историческа обстановка е изменена. Тъмната ложа не може да разполага с властта, която е имала в началото на християнската епоха, в знака на Риби, знак на жертвата, за да пролее потоците от кръв на учениците и мъчениците, следвали тогава учението на Исуса от Назарет. Властта на деятелите на тъмната ложа, която те бяха обладали в първите столетия на християнската епоха – в лицето на силата на догмата и Йерархизма – им бе дала възможност да разпънат духовно човечество върху кръста.

IV. История на Паневритмията

IV.1. Първи период (1930-1944 г.)

IV.1.1. Възникване на Паневритмията

Методи Шивачев разказва за едно невероятно видение, което е имал около 1929-1930 г. на Мусала. Именно тази неземна картина в мистичната планина Рила се смята за първия известен до момента факт, който предхожда Паневритмията. След препоръката на Учителя сам да посети върха, през нощта Методи почувствал, че го събужда някаква незрима сила, надигнал се и тръгнал сам в полумрака към върха. Внезапно проблеснала феерична светлина, която осветявала пътя и угаснала, когато стигнал билото. На небето се появила голяма светлина с елипсовидна форма, сред която той различил множество същества в ефирни бели дрехи, играещи по двойки небесен танц и съпровождани от вълшебна музика. Когато се завърнал и разказал на всички преживяното, Учителят протегнал дясната си ръка към небето и казал: „Всичко това, което си видял в небето на Мусала, ние ще го свалим тук долу на Земята".

Ето какво четем на стр. 105 и нататък в книгата „Учителят", издадена през 1946 г., за това как е започнала да се дава Паневритмията: *„Всички движения в Природата, които имат разумен подтик, са музикални. Паневритмията внася Живот, Сила, Радост и Красота в човешката душа. Паневритмията е наука за приемане разумните движения на Природата.*

Движението изразява реалността така, както музиката и Словото. При съчетаване на трите – слово, музика и движение – се постига пълнота, дълбочина и сила.

Учителят даде *Гамата*, изпълнена с движения – най-простото

упражнение, където той съчетава тези три изразни средства. Като изпълнявате това упражнение, тези широки, свободни, пълни със смисъл движения и пеете гамата, ще почувствате една малка радост, едно малко освобождение. Тези прости тонове се изпълват със съдържание, каквото не сте подозирали досега. Не ясно и определено, но вие ще се докоснете до онази неуловима, неопределима реалност, която е скрита зад тоновете. Това ще ви даде подтик да ги изучавате. Това съдържание вечно ще ви се разкрива и обогатява вашия живот.

Веднъж един от младите братя изпълни *Псалм 133* с движения. Той го беше научил от Учителя. Тогава почувствахме силата, красотата и смисъла на този псалм.[206]

Когато музиката се съедини с движението, тя е красива. Когато се съедини с речта, става още по-красива. Движенията вървят по същите закони, както и тоновете. Те трябва да бъдат музикални.

Изгрява Слънцето,
праща светлина.
Носи Радост за Живота тя.

Мелодията със същото просто съвършенство извиква картината на изгряващото Слънце. Тази песен се придружава с широки, плавни движения, като че душата се отваря, за да приеме Светлината. Учителят пояснява:

Като пеете това упражнение, вашето Слънце да изгрее. Ние не разбираме Слънцето в Природата. Ние не пеем на това външно Слънце. Когато това наше Слънце изгрее, то ни праща Светлина, която носи Радост на Живота. Тогава идва Силата – сила жива, изворна, течуща. Като приема тази Сила, човек става един жив извор – изявление на Вечния.

В третата част следва текст на непознат древен език. Ако се преведат движенията, които придружават тези думи, те означават правилно даване и приемане. Даването е начало на съзнателен живот.[207]

Учителят даде една система от упражнения, в които музиката е

съчетана с движения и слово. Двадесет и осем упражнения са свързани според известни вътрешни закони в една красива игра, израз на един светъл, възходящ Живот. Учителят я нарече *Паневритмия*. Той даде музиката и движенията последователно. Това голямо дело Учителят създаде просто и скромно. Създаде го незабелязано, почна го като че случайно.

Една топла лятна привечер ние се бяхме събрали около Учителя на поляната. Наскоро беше валял дъжд. Въздухът беше свеж и влажен, наситен с онзи сладостен дъх на боровете, който му придаваше вкус на горски мед. В тревите щурчетата се обаждаха вече. Слънцето се спускаше към горите. Часовете и минутите минаваха край Учителя като пратеници от далечна страна, натоварени със скъпи дарове. Всеки миг се приближаваше с почитание, слагаше своя дар и отминаваше с мълчалив поклон. Такава пълнота се чувстваше в присъствието на Учителя, даже и когато не говореше.

Мнозина от братята и сестрите, които присъстваха, бяха музиканти. Разговорът се водеше върху народната музика и игри, с които българският народ е твърде богат. Учителят обясняваше някои стъпки в народните игри, превеждаше тяхното значение, после изсвири няколко мелодии, като посочи кои са първичните, чисти мотиви в тях и кои – вмъкнатите впоследствие.

Много от народните песни и танци водят началото си от древните окултни школи. В тях е скрито известно знание. Самите те представляват методи, с които човек може да си помогне и при разрешаване на някои задачи в живота. На народа, както и на децата, знанието за Живота се предава чрез игри и песни. Традицията, живата народна летопис ги е запазила до днес, макар и изопачени и покварени от неправилния живот на ред поколения.

Учителят изсвири няколко мотива, които Той беше възстановил и очистил, и пожела някои от братята и сестрите да ги придружат с движения. Всеки по свое вътрешно чувство изрази ритъма и музиката. Получи се пъстро разнообразие. Учителят свиреше и наблюдаваше, без да поправя. После Той сам показа най-простите

и естествени движения, които могат да придружават една мелодия. Някои от присъстващите ги повториха, почна се една малка работа спонтанно, естествено, като че случайно. Това беше началото на *Паневритмията*. Много от движенията, които братята и сестрите правеха тази вечер, влязоха след това като елементи в нея. Учителят използваше всичко, което идваше дълбоко от живота самородно, ала го поправяше и съгласуваше със законите, които Той познаваше. От тази вечер почна редовна работа, тя се разрастваше като голям и хубав пламък и озаряваше лицата на всички. Идеите се раждаха и осъществяваха тук. Тази работа увлече всички. Музикантите бяха постоянно около Учителя – от сутрин до вечер. Понякога седяха с него при пианото в салона. Опитваха и записваха мелодиите, после на поляната упражняваха стъпките и движенията. Всеки бързаше да привърши обикновените си задължения и да дойде тук. Учителят даваше нови мелодии, нови движения, свързваше ги, разработваше, проверяваше, изучаваше, поправяше, докато се постигне това, което искаше. Той работеше неуморно, с Любов и тази Любов се предаде на всички.

Създадоха се групи, които разучаваха упражненията; имаше музиканти, които изпълняваха музиката и записваха новите песни. *Изгрева* се изпълни с музика, с движение, с един нов живот. Вечер до късно голямата лампа осветяваше с ярка светлина поляната. Чуваха се звуците на цигулки и китари, разучаваха се упражненията на *Паневритмията*. Красивата работа увлече и плени всички. Сам Учителят живееше с нея постоянно. До късно през нощта горе в малката Му стаичка се чуваха звуците на цигулката Му; на другия ден Той даваше нови песни, нови упражнения.

Тъй в продължение на няколко месеца бе създадена Паневритмията. Разучиха я всички под ръководството на Учителя. Оттогава тя се изпълнява в ранните утринни часове в кръг от всички, наредени двама по двама. Един малък оркестър свиреше в средата. Учителят играеше в кръга сам и показваше

упражненията.[208]

След Паневритмията Учителят даде упражнението „Пентаграм“. След Пентаграма се дадоха и „Слънчевите лъчи“.“[209]

Ето разказа на Борис Николов за началото на Паневритмията: „Спомням си как започна създаването ѝ. Като че бе случайно. Учителят не обичаше да чертае предварително планове. Той работеше естествено, просто, но не пропускаше момента на вдъхновението – вслушваше се във вътрешния подтик.

В онази пролетна вечер Учителят и няколко сестри бяха на поляната край боровете и разговаряха. Ставаше въпрос за народните хора и танци. Учителят изпя малка мелодия и каза: „С какви движения ще изразите тази мелодия?“ Направиха опит да намерят стъпки и движения, но не бяха сполучливи. Тогава Учителят показа движения – плавни, естествени, ритмични. Те отговаряха на мелодията. Така се роди първото упражнение на Паневритмията, като че случайно, но то послужи като подтик. Упражненията се раждаха едно след друго.

Учителят тъй се увлече в работата си, че нощем до късно можеше да се чуе цигулката му в неговата стаичка. На сутринта той опитваше с ученици новите упражнения. Те заучаваха мелодиите, стъпките, движенията, а Учителят уточняваше, поправяше, разработваше. Учителят беше съсредоточен, вдъхновен – лицето му беше като пламък. С каква любов работеше и с какво увлечение. Той пак отиваше горе и дълго време търсеше с цигулката си да долови и подеме мелодиите на Паневритмията – движенията, стъпките, ритъма. Така един възвишен свят слезе при нас и ни се изяви. Учителят го облече във форми, даде му израз чрез музика и движения. Той вложи съдържание в тях – животът на онзи свят, от който ги сне.[210]

В София пристигна един немски професор по хореография, който обикаля по света и изучава фолклора на народите. Той записва движенията със своя система, нещо подобно на стенография. След като записва много от Софийските хора, които са доста сложни, той пристига една сутрин на Изгрева. Записва и

движенията на Паневритмията, след което с удивление споделя с Учителя, че е обиколил целия свят и познава много видове фолклор, но по-прости и по-съвършени движения от тези не е виждал.“[211]

Най-старият (открит до момента) автентичен документ от времето на даването и първоначалната работа върху Паневритмията е нотният текст на „Първият ден на пролетта“, упражнения 6,7 и 8, с дата 19.05.1932 г. На 15.07.2006 г. Благовест Жеков и Ефросина Ангелова-Пенкова, преглеждайки архива на Мария Тодорова се натъкват на първия нотен запис на упражненията „Отваряне“, „Освобождаване“ и „Пляскане“, които тогава са дадени с четен брой тактове – 38. Музикантите, които по това време са записвали по-голямата част от Паневритмията, са Асен Арнаудов и Ангел Янушев – и двамата много талантливи. Мария Тодорова си спомня за Асен следното: „Той бе онзи роден музикант, който беше и горе в невидимия свят музикант и беше дошъл в Школата да свърши определена работа за музиката и песните на Учителя. Той имаше такъв музикален слух, че щом чуеше една песен, веднага я запаметяваше и можеше да седне и да я запише, без да използва пианото.“[212] Разработката на „Колко сме доволни“ е на Ангел Янушев и тя намира място в изданието от 1941 г.

Ето какво си спомня Димитър Грива от това време: „Когато бях в болницата с опасност за живота си [*1932-1933*], Учителят през цялото време работеше с Асен Арнаудов и Ангел Янушев от сутрин до вечер. Той имаше голямо разположение към музикантите и много работеше с тях. Тогава се раждаше Паневритмията. Аз като дойдох, първите упражнения вече бяха записани. Не съм участвал в създаването на Паневритмията, защото бях още малък. Тогава там бяха Асен Арнаудов, Ангел Янушев, после дойде Влади Симеонов, въобще дойдоха музиканти, също и Вапурджиев.“[213]

В началото Учителят и приятелите са наричали Паневритмията „гимнастически музикални упражнения“ и това продължава до около 1936 г. Най-ранното сведение за това, че Паневритмията е

вече разучена и се играе, е от 24 юли 1932 г. В поредицата „Изгревът“ откриваме дневника на Елена Хаджигригорова, където тя пише, че се е провел разговор с Учителя в 10 ч. на същата дата, на езерото Махабур [*Бъбрека*] „след музикалните гимнастически упражнения“.[214]

От спомените на Боян Боев за съборите през 1933 и 1934 г. на Витоша в местността „Яворови присои“ ясно проличава, че Паневритмията вече е била неотменна част от ежедневието на Братството. Ето част от разказа му: „Бяхме около 70 души на палатки. “Яворови присои“ бяха на 45 минути разстояние от хижа „Алеко“. Първата работа на Учителя след построяване на палатките беше намиране на извори. Той откри добър извор близо до Бивака, но всред мочурища и кал, така че разчистихме местността. Местехме с лостове грамадни скали. След няколко дни на мястото изникна чешма, украсена наоколо с камъни, наредени с вкус. Учителят посочи една полянка над Бивака като място за Паневритмия. С общи усилия я изравнихме. Понеже Паневритмията изпълнявахме всеки ден, скоро на тази полянка ясно се очерта един кръг.

Програмата тук беше почти като на Рилските езера. Имаше общи обяди, вечерен огън. Всяка сутрин се изкачвахме на една полянка над нашия стан, дето при изгрева на слънцето правехме молитва. След това изпълнявахме Паневритмия на същата полянка, изравнена специално за целта от нас. В тая вълшебна местност се редяха красиви дни, изпълнени с духовни занимания. Сутрин от едно възвишение посрещахме слънчевия изгрев с молитви и песни. Често при изгрев Учителят държеше беседа. След Паневритмията провеждахме интересни разговори с Учителя или подхващахме обща работа за обзавеждане и хигиена на лагера. Вечерният огън, на който присъстваше винаги и Учителят, беше един красив завършек на деня.“[215]

На 22 март 1935 г. Пеню Ганев пише в своя дневник, публикуван в поредицата „Изгревът“: „Имаше хубави гимнастически упражнения, за първи път в тази пролет.“[216] В

разговор с Вергилий Кръстев той споделя: „В тетрадката съм записал следното: I. Първият ден на пролетта – 22.III.1933 год. V. Тъкане – 5.V.1933 год. VIII. Побеждаване – 5.V.1933 год. Това са дати, на които сме изучавали Паневритмията.“[217]

IV.1.2. Цитати от беседи на Учителя, свързани с началото на Паневритмията

Първообраз на упражнението „Мислѝ“: „Днес ще имаме едно музикално упражнение. Напишете с печатни букви: „МИСЛЍ! ПРАВО МИСЛЍ! СВЕЩЕНИ МИСЛИ ЗА ЖИВОТА ТИ КРЕПИ!“

Силата е там – щом крепиш една свещена мисъл, и тя ще те крепи. Щом не я крепиш, падането идва. Сега да турнем една мелодия. Много мелодии могат да се турят. Ще бъдете свободни при пеенето. Всяко едно правило се движи в границите на свободата. Като кажете: „Мислѝ!“, вашата мисъл трябва да присъства, не нещо много сериозно, но най-малко за туй, за което пеете, да мислите. Вие не се смущавайте, то е закон. Каквото е пеенето, такова е и мисленето. Мислите не се раждат съвършени. Тоест сами по себе си са съвършени, но по време и пространство изисква се време, за да се проявят. Една мисъл, като кажа, че не е съвършена, разбирам, че не се е развила.

За тази мелодия се изисква време, за да я развием. И ако човек не се смущава ... *(Учителят пее мелодия за думите: „Мислѝ, право мислѝ!“ Всички вземат участие. Постепенно се оформя една мелодия, по-сполучлива.)*

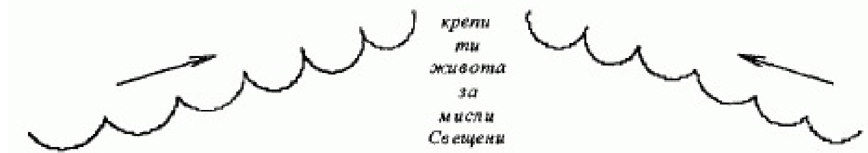
Като се намирате в едно песимистично състояние, пейте бързо, ритмично, тези мисли поправят. *(Пее се и втората част: „Свещени мисли за живота ти крепи!“ – много пъти. Изпява се упражнението. Всички прави, дясната ръка на лявата страна на гърдите, после втори път, лявата ръка на дясната страна на гърдите.)*

Как чувствате, при първия или при втория случай по-лесно се пее? *(Изпя се упражнението, придружено с движения.)*

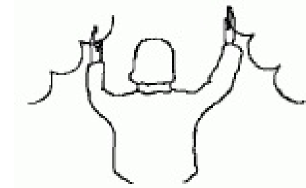
„Мислѝ!“ Издигаме двете ръце отпред, право надолу до гърдите.

„Право мислѝ!“ Ръцете настрани хоризонтално.

„Свещени мисли за живота ти крепи.“ *(При всяка дума ръцете правят подем нагоре, вълнообразно, според ритмуса.)*



Упражнението се изпява от всички с движенията няколко пъти.



(30 л. на МОК, 6 юни 1926 г., неделя, 19 часа София – Изгрев)“

Най-ранни сведения за Паневритмията, вече като комплекс от упражнения, намираме в беседите и лекциите на Учителя през периода 1931-1935 г.

„Та казвам, причините, които може да ви стимулират за вашите постъпки, могат да бъдат от тези три свята. Така трябва да изучавате вие нещата. На първо място трябва да имате една хубава, здрава къща. На второ място, тази къща трябва да бъде много добре мебелирана. А на трето място какво трябва да бъде? (Да бъде тя инсталирана.) Да има осветление и отопление, да може да се живее вътре. Първостепенна да бъде! Та именно сега, като се правят тези гимнастически упражнения, това е съграждане къщата отвънка. Чувствата, с които си служим, това е съграждане (на) къщата отвътре – мебелиране. А мисълта, която се влива, това е инсталиране в тази къща на всички тези употребления, от които тя се нуждае.“ – 22 май 1931 г. В лекцията от 29 май (следващата седмица) стенографките са записали: „След гимнастическите упражнения – ясно, свежо време.“ Подобно уточнение не е правено нито по-рано през учебната година, нито след тази дата.

На събора през лятото на 1931 г. Учителят казва: „Сега ще отидем до Бъбрека – V-то езеро, където ще направим няколко гимнастически упражнения и ще се погреем малко на слънце. След това ще слезем на бивака да обядваме и да благодарим за хубавия ден.“ – 20 юли 1931 г., СБ, Любов към Бога, беседа „Теория и приложение“

До 22 март 1933 г. част от Паневритмията със сигурност е била усвоена и се е играела от по-рано. В лекцията на ООК от същата сутрин Учителят казва: „Сега ще излезем вън да направим само шестте упражнения. Мислехме да направим и останалите, но времето пречи. Не сте всички юнаци да играете упражненията с музика. Поздравявам ви с новата година – годината на Божията Любов.“

В лекция на ООК от 26. 07. 1933 г. Учителят споменава за нивото на игра на Паневритмията от този начален период: „Искаш да пишеш една книга. И това е беля. Като излезе книгата на бял свят, хората ще започнат да те критикуват. Ще се чудиш как да се справиш с тази критика. Изобщо, духовните хора много бързат. Например вие искате външните хора да видят вашите гимнастики. С какво ще се похвалите: с музиката ли, с начина, по който ги играете? Има смисъл да представите упражненията пред софиянци, но когато се хармонизирате. Като правите упражненията, вие не мислите. Движенията ви трябва да бъдат под контрола на вашата мисъл и воля. Само тогава ще бъдете господари на себе си и на своята съдба. Има смисъл да правите упражненията, ако придобивате нещо от тях. Каквото придобиете, това се отнася до вас. Едни правят упражненията бързо, други ги правят от страх, от задължение. Стани сутрин рано, направи съзнателно упражнението заради Бога и заради себе си. Като играете музикалните упражнения, избирайте си за другар този, с когото си хармонирате. Ако не си хармонирате или се смущавате, не трябва да играете заедно… Като ви наблюдавам, виждам, че сте станали обикновени хора. Затова и песните, и гимнастическите

упражнения – всичко сте довели до изглаждане. Така сте ги изгладили, че аз сам не мога да ги позная. Не се свири, нито се пее така. Тъй както са дадени упражненията, гимнастиките, в тях е вложен дълбок смисъл. Не спазвате ли този смисъл, нищо не можете да постигнете."

В разговор с Учителя от 12 септември 1933 г., изпратен от Димитър Звездински до Елена Хаджигригорова, намираме: „Като правите упражненията, да стане изменение на лицето ви, в мускулите ви. Тогава упражнението е добре направено. Иначе или упражнението не е хубаво, или не е добре направено, както трябва. Най-напред гърбините ви трябва да изчезнат. За тези упражнения ще турим веднъж една стара сестра и да видим чрез тези гимнастически упражнения каква промяна може да стане. Трябва да знаете, че в упражненията има една опасна страна. Аз я наричам инертност. Тази инертност поглъща всичката енергия на човека."

В лекция на ООК, 27 юни 1934 г., Учителят казва: „При музикалните упражнения трябва да употребявате дишането. В дишането е вътрешният живот."

На 17 юли 1935 г., пред учениците на ООК Учителят показва едно критично отношение към начина им на игра на Паневритмията: „От гимнастическите упражнения, както ги правите, аз съм крайно недоволен. Не може да имате резултат по тоя начин. Гимнастическите упражнения ги правите много лошо. Първите упражнения ги правите много лошо. Това показва, че въобще не мислите през време на упражненията. Един се вдига, а друг през това време се навежда и сваля ръцете си. И всичко е така объркано. Няма единство в упражненията. И после, някои ги е страх да си наведат гърба. Не правите движенията както трябва. Какъв пример ще дадете с тези упражнения на другите? И ония, музикалните, бързо почнахте да ги правите. Трябва да ги разделим на няколко части, на четири-пет части и да ги правим по

части, както трябва. Иначе ще си изгубят смисъла. Едно упражнение трябва да се прави едновременно от всички, като че го прави един човек. Хармоничност трябва да има, а пък аз виждам, че един мисли едно, а друг мисли друго. Някой ще каже: „И без упражнения може.“ Не, упражненията са необходими. Умрелите никак не се упражняват. Шестте упражнения, ако ги правите добре, пак е хубаво. Ако ги направите с чиста мисъл, вие ще се подмладите. Едно упражнение ако правите на ден, вие ще се подмладите с една година. Ако правите десет дни – с десет години ще се подмладите. Някой ще каже: „Дали е вярно?“ Ако аз правя упражненията както трябва, ще се подмладя. А пък щом не ги правя както трябва, то аз остарявам. И вие, ако не ги правите, както трябва, ще остареете преждевременно. Съжалявам за това! Малко упражнения, но на свят да се правят. Като си вдигате ръцете, като един да ги вдигате, единство да има. Я „юнаците“ как хубаво и стегнато играят [спортна организация „Юнак“]. Те под команда играят, а пък тук сме свободни. Един се навел, друг се изправил, а между тях никой не прави нищо. И който не ги знае, ще си седи настрана. Някои по-напреднали не идват на упражнения. Някой казва: „Аз съм напреднал!“ и не идва на упражнения. Упражненията нека да се правят три пъти на седмица, но да има дисциплина. Ако не правите упражненията, не може да имате Божието благословение.“

IV.1.3. През очите на очевидците

Един от очевидците на всички тези събития е Крум Въжаров, който споделя следното: „В Братството съм от 1927 г. Първите упражнения Учителят почна да ги показва още през тази година. Когато той показваше упражненията, за да се заучат, аз присъствах там и играя Паневритмия от самото начало. Едно лято на Рила играем на езерото на Чистотата. Музикантите са в центъра, а Учителят играе сам на десетина метра от тях и се движи в по-малък кръг вътре. Както играеше, той се приближи до

играещите двойки. Застана до мен и започна да играе с мене до края на упражненията. Това нещо той никога не го е правил с никого. Всички се учудихме и аз по-късно разбрах защо го направи. Той е виждал, че аз съм този, който ще предаде Паневритмията на младежите и трябва добре да я изуча. Не само да ми покаже едно упражнение, а да събуди в мене известни центрове. И аз се постарах да я усвоя съвсем точно. Повече от 20 години работих с младите и подготвих група, която познава Паневритмията, за да може да продължи делото на Учителя.“[218]

Елена Андреева има следния поглед за този период: „По време на първите десет упражнения и на другите не съм присъствала, защото в периода 1930-1934 г., когато се даваха, учителствах и не бях постоянно на Изгрева. На поляната или пред салона, където я давал Учителят, или в салона вътре, не съм участвала. В подреждането на упражненията също не съм участвала, но Учителят ги даваше едно по едно. Боян Боев участваше в подреждането. Имаше малко съревнование и недоверие към мен, а тъй като съм малко честолюбива, затова, като не са ме поканили, аз не ходех. Упражненията Катя Грива ги играеше най-хубаво от всички сестри. Ярмила според мен също ги играеше много хубаво.

Заучаването на Паневритмията внесе нещо ново в живота на Братството. При всяко ново упражнение имаше оживление. Първо заучавахме стъпките и движенията на ръцете на всяко упражнение, след това ги играехме с ритъма на съответната музика. Учителят не ги даваше в определен час или ден, но ги даваше спонтанно, по някакво вътрешно творческо вдъхновение. Когато ни ги показваше и ние приемахме това вдъхновение, заучавахме ги с радост и повишено състояние на духа. За да се ползваме от Паневритмията, Учителят казваше, че умът ни трябва да присъства в движенията, които правим. Всяко движение трябва да се изпълни правилно, за да може да приемем енергията, с която то е свързано. Чрез тия упражнения ние приемаме енергия от живата природа, затова ние трябва да ги изпълняваме концентрирано и само така ще се ползваме от тях. Музиката е

жизнерадостна, събужда сили в нас, тя ни вдъхновява и внася бодрост и разположение. Когато правехме Паневритмията, имаше тържественост, нещо празнично. По вътрешно чувство беше като богослужение.“[219]

Първият запис на движенията, с който разполагаме до момента, е от лятото на 1933 г. – 7 август. Надписът на заглавната страница е: „Най-новите гимнастически музикални упражнения“ и с големи букви в средата: „Акумулиране и използване на енергиите на живата природа“.[220] Там са описани 28 упражнения, но някои от тях по-нататък не влизат в пълния цикъл, а други се допълват и доусъвършенстват. Не е известен човекът, описал упражненията, но има две вероятни предположения – Боян Боев или самата Милка Периклиева, която прави описанието в изданието от 1938 г.[221] Не е известно защо датата, която е написана накрая на последната страница – 7 юли 1933 г. – се разминава с датата от началната страница – 7 август. Има една забележка в края на последната страница: „При всички упражнения се тръгва с десния крак.“ Същата забележка се появява и в изданието от 1938 г, но вече ѝ е сложен по-голям акцент, тъй като фигурира на първа страница отгоре.

Ето някои мисли на Катя Грива, споделени пред Радка Левордашка: „Когато Учителят подготви Паневритмията и всичко беше готово, за да я играем, извика мен и Милка Периклиева. Двете заедно с Учителя играехме всяко упражнение. Като научихме всички упражнения, тогава Учителят ги даде пред всички, като ние двете играехме вътре в кръга заедно с Учителя и всички погледи бяха устремени към нас. Играеше се бавно, спирахме, даваха се обяснения и пак продължавахме, така че не всички отведнъж заиграха Паневритмия. Всички упражнения са дадени с обяснения, прочетете ги, преди да играете. Ръцете и краката не се опъват като струна, ръката се свива в лакътя на 45 градуса, мерено от него до китката, а тя излиза над главата. Кракът се опъва назад, като се стъпва на пръсти, повдига се петата, тялото трябва да бъде изправено и добре закрепено. Играе

се ритмично, плавно, без да се стяга нито един мускул. Паневритмията играе много важна роля за човека! За всяко движение е дадена и съответна мелодия – като играеш, както трябва, ти изправяш всяка частица от твоето тяло. С Паневритмията лекуваш всеки мускул от тялото си. Затова Учителят каза: „С Паневритмията болни ще се лекуват.“ Пеенето е мистично, магнетично, с ръцете си ние го изпращаме по целия свят. Мислите ни също трябва да са съсредоточени, не да се говори и да се размахват ръце, на кой както му падне, а да се мисли, за да сте духом и тялом заедно. Това не е нито балет, нито резки гимнастически упражнения, това са окултни движения, които трябва да се изпълняват много точно. Не трябва да се смесват нещата.“[222]

През очите на Пеню Ганев този период изглежда така: „От цялата Паневритмия най-трудно усвоихме Пентаграма. Вечерно време на полянката на Изгрева, осветявана от 1000-ватовата електрическа лампа, почвахме да разучаваме фигурите на Пентаграма, но завършвахме все с неуспех. Минаха много дни и Учителят вечер пак излизаше и караше братята Симеон Симеонов, Галилей Величков, Данко Симеонов (с кларинета) да свирят мелодията на Пентаграма, а другите братя и сестри – да образуват фигурите на Пентаграма в движение. След много упражнения спазването на фигурите, които заемаха главата, ръцете и краката на Пентаграма, се усвоиха и сутрин започнахме да го играем. Отначало го свирехме и играехме три пъти, защото играчите се уморявали, но Учителят отбеляза, че всяка двойка трябва да мине през позицията на глава, крака и ръце, а това може да стане само ако упражнението се играе пет пъти.

Когато се създаваше Паневритмията, Учителят даде да наредят текст. Стоянка Илиева и някои други се опитаха, обаче текстът на Олга Славчева беше най-подходящ, всички го харесаха и той се прие от всички и от Учителя.“[223]

IV.1.4. Първи печатни издания на Паневритмията

Най-първо, през 1935 г., е издаден поетичният текст на Паневритмията със заглавие „Паневритмия“ и с автор Асинета – псевдоним, зад който стои името на поетесата Олга Славчева.[224]

За първи път цялата Паневритмия е издадена през 1938 г.[225] За времето си тя излиза като луксозно издание в голям формат. Състои се от три части – паневритмични упражнения, музика (разработка за две цигулки) и трета част – принципи на Паневритмията. Описанието на движенията е направено от Милка Периклиева – една от най-известните детски учителки в София. В педагогическите среди тя се ползва с уважение и популярност, тъй като до 1941 г. издава четири книги с подвижни игри, ръководства и др. пособия, подходящи за деца в детски градини.[226] Тази нейна известност ѝ дава възможност през летните месеци да бъде назначена и за учителка в детската градина към „Близкоизточната фондация“. Тя много добре проучва както движенията на Паневритмията, така и съпровождащата я музика, тъй като самата тя свири на пиано. По-късно това я прави един от най-подходящите хора, чрез които Паневритмията би могла да се въведе в българските училища.

Милка Периклиева си спомня ясно мига, в който получава поръчение от Учителя за описание на упражненията: „Една сутрин, когато музиката на Паневритмията вече се чуваше, подтичвах закъсняла по шосето към Изгрева. Минавайки покрай салона съзрях Учителя, който този път не играеше, а стоеше пред приемната и отдалеч наблюдаваше играещите. Поздравих го и за момент спрях. Бях малко смутена, че съм закъсняла.

– Харесват ли ти упражненията? – запита ме той.

– Много са хубави, Учителю. Защо не ги опишете, за да могат да се разпространяват повече? – отговорих аз.

– Ти можеш ли да ги опишеш?

Като че ли очаквах този въпрос.

– Ще се опитам.

В мълчание разменихме някакви мисли. Почувствах се с крила. Погледнах Учителя, който продължаваше да наблюдава

играещите. В тези няколко минути имах чувството, че е било определено от Някого да мина покрай Учителя в този час и да получа тази задача. Без да споделям с никого се залових за работа. Всеки ден записвах движенията на едно-две упражнения. Когато бях готова с всички упражнения, занесох ръкописа на Учителя и му го прочетох. По израза на лицето му разбрах, че е доволен.

– Иди при брат Боев, проверете ги и нека ги напише на машина – каза ми накрая той.

Изпълних казаното. Заедно с брат Боев изгладихме текста и написан на машина аз го предадох на Учителя. Изминаха се месеци, година, две. Една вечер, когато минавах край салона, светна лампата пред приемната. Учителят изпращаше гости от града. Както всякога, заобиколихме го. Този път той държеше в ръка книга със синя корица, голям формат. Погледна ме, подаде ми книгата и каза:

– За Бога така се работи! – наблягайки на думата „така“. От всеки звук на тази дума като че ли излизаше светлина.

Приех подаръка, благодарих и несъзнателно повторих в себе си думите Му, а душата ми беше пълна с радост… След този случай ясно почувствах, че ми се даде някакво благословение и успех в работата и мълком, без думи, разбрах един закон: „За Бога даром се работи и даром се получава.“[227]

Нотният текст е дело главно на Кирил Икономов, изтъкнат музикант в средите на Братството. Знае се, че Учителят му поставя задача да работи заедно с Асен Арнаудов, тъй като той е човекът, записвал по-голямата част от Паневритмията при нейното начално даване, но Икономов разработва всичко сам. Там той включва и своя аранжимент за втора цигулка. По спомени на приятели, Учителят му прави забележка, защото не е изпълнил неговата заръка. Кирил Икономов определя и темпата на Паневритмията с хронометър и метроном с помощта на Учителя. За третата част, „Принципи“, отговорност поема един от най-изтъкнатите и подготвени за целта ученици на Учителя – Боян

Боев.

В Паневритмията от 1938 г. има един сериозен пропуск, който се мултиплицира в следващите издания, като през годините е търсен различен начин за неговото разрешаване. Съществува несъответствие между движение и музика в първите десет упражнения. Имаме забележката (още на първа страница), че всички движения [*упражнения*] са на десен крак и след това – описание на всичките десет упражнения, че започват на десен крак. На практика музиката казва друго. Тъй като музикалните тактове на 6, 7 и 8 упражнение са нечетен брой (тек), три от упражненията – 7, 9 и 10 – ще трябва да започват на ляв крак.

В това издание могат да се посочат два интересни факта. Тук за първи и последен път се появява духовното име на Учителя – Беинса Дуно. Другият интересен момент е, че освен на български на първите страници има и текст на френски. На френски са преведени и имената на всички мелодии на упражненията, т.е. съществуват два варианта – на български и на френски. Вероятно е засвидетелстван голям интерес от страна на Братството във Франция и това е начин поне частично изданието да може да се ползва и там.

През 1937 г. Михаил Иванов отива във Франция с поръчение и препоръки от Учителя да работи за разпространяване на учението там. През следващата 1938 г. вече има солидна група около него, която проявява голям интерес и към Паневритмията. През същата година в България през лятната ваканция се връща Ярмила Менцлова, за да попадне за първи път на Изгрева и да впечатли всички със своите танцови умения. Когато тя изпълнява точните движения, съответстващи на музиката, без никога преди това да е виждала Паневритмия, Учителят казва тогава: „Вижте каква връзка има между музиката и движенията!“

За тази случка разбираме и от писмото на Боян Боев от 21 януари 1939 г. до Ярмила, където той подробно описва думите на Учителя, които той е казал вечерта, по време на събирането в Симеон Симеонов. В следващото си писмо от 20 април 1939 г. той

ѝ пише: „Любезна сестро Менцлова, хиляди поздрави от Изгрева! Получих писмото от Париж, в което се говори как Вие сте се запознали с мнозина братя и сестри и сте играли някои наши песни, между другото и „Идилията“. Това ни много радва. Ако можете да дойдете с нас на красивите Рилски езера това лято, ще можете да играете и много други наши песни. На езерата ние всяка сутрин играем Паневритмията. С братски поздрав: Б. Боев.“

През пролетта на 1939 г. във Франция, в една от близките гори до Париж – Сен Ном ла Бретеш – се събира голяма група около Михаил Иванов, за да разучават упражненията, дадени от Учителя. На 26 август същата година той споделя в писмо до Боян Боев: „Относно Паневритмията вече много пъти се събирахме няколко братя и сестри, за да я разучим заедно с Ярмила (сега тя е във ваканция). Паднаха доста песни и добро настроение. Имаше моменти, когато братята и сестрите достигаха на брой 20. Бавно върви Паневритмията по много причини – поради големината на града, всеки е зает, но въпреки това все повече и повече расте интересът и желанието да се изучи. Трябват ни музиканти за това! Имаме един проект и дано Бог да ми помогне да се реализира и той е следният. Ще гледам да намеря цял оркестър, на който ще платя (още нямам идея за цената), за да може всички упражнения да бъдат зарегистрирани на грамофонни плочи. Ако това можеше да стане в София с нашия оркестър, защото тук ще трябва да се аранжират всички упражнения за различни инструменти. Това е трудно. Там вие имате партитурите за всички инструменти, вече готови, аранжирани.“

Точно една седмица преди да си замине Учителя – на 20 декември 1944 г., когато почти е спрял да излиза от стаята си, той дава едно от последните важни наставления на Ярмила Менцлова. Мария Златева е свидетел на тази паметна среща и я разказва в собственоръчно написаните си спомени. Той казва следните думи към Ярмила: „Вие, сестра, ще оправите гимнастиките!“ Тонът е категоричен и не търпи съмнение. След което Учителят се обръща и си заминава. Тя в пълнота осъзнава важността на този миг и

през целия си живот неотклонно следва заръката на Учителя, да направи едно подобрено ръководство по Паневритмия.

IV.1.5. Последният дял на Паневритмията

Следващото издание е „Слънчеви лъчи – музика, движения и говор от Учителя“, София, 1942, но реално то излиза през 1941 г.[228] В него се публикуват принципите и музиката на Паневритмията, без описание на движенията. В първата част, където са описани принципите, се откриват определени различия. Има допълнения и пояснения, както и съвсем нови моменти. Някои неща от първото издание тук не са включени. В музикалния текст също има редица промени, които са в посока адаптиране на песните от Паневритмията за пеене, а не само за свирене, както е в първото издание. Под нотите се добавя поетичният текст на Олга Славчева от 1935 г., но вече подобрен и синхронизиран с музиката.

Ето спомените на Елена Андреева: „Аз не знам нищо за това, че Учителят е казал на Олга Славчева да напише текста на Паневритмията, но веднъж присъствах, когато тя, Георги Радев и Учителят известно време работеха по текста. Двамата ученици пееха думите и където не съвпадаше логическото ударение с музикалното, гледаха как могат да го оправят, за да съвпаднат двете. Да не бъде „Бога“, а „на Бога“, защото понякога може така да дойде, ако втората нота е по-висока. Доста време работиха, докато ги дадоха да се напечатат.“[229]

Според Пеню Ганев ето каква е причината за изданието от 1941 г.: „Много хора идваха от града за Паневритмия и същевременно пееха и затуй Учителят нареди да напечатат текста ниско, защото цигулките свирят много високо. Те свирят октава високо. Имаме издадена цялата Паневритмия една октава по-ниско – за пеене, защото тя се свири много високо. И да може някъде, където няма музиканти, да си я пеят и да си я играят.“[230]

Открита е машинописна страница, която потвърждава факта, че

„Слънчеви лъчи“ са завършени с текст, музика и движения още през лятото на 1941 г. Там пише: „Слънчеви лъчи – текст на новото упражнение“ и следва познатият ни поетичен текст, чийто автор е Весела Несторова. Накрая е изписана датата „1 юли 1941 г., Изгрев“.[231] Така последният дял от Паневритмията се издава в края на декември 1941 г., но нормално е в такива случаи на корицата да е изписано – 1942 г. За този факт съдим от две писма на Б. Боев до Елена Хаджиева. Първото е от 18 ноември 1941 г., където той пише: „Новите ритмични упражнения, които Учителят даде това лято, а именно „Слънчеви лъчи“, сега се печатат и скоро ще ги имате.“ И в следващото си писмо от 24 декември 1941 г. Боян Боев продължава: „Да ви зарадвам с една новина: сега се печатат и до Нова година ще излязат от печат „Слънчеви лъчи“ – новите гимнастически упражнения, които Учителят даде това лято. Ще ги получите.“[232]

Това издание представлява тънка книжка от 32 стр., формат А3, отпечатано на ул. „Гурко“ 22, в „Литопечат“ – печатницата на Славчо Печеников.[233] Състои се от три части – музика, принципи и описание на упражненията. Тук е известен авторът на принципите – Боян Боев, който стриктно е цитирал мисли от Учителя. Кой музикант е записвал музиката, до момента не е известно, а също така и авторът на описанието на движенията е неизвестен. Има изключителна приемственост в терминологията и начина на описание на упражненията с този на предходните описания, затова може да се предполага, че е или Б. Боев, или Милка Периклиева, или и двамата заедно в екип.

Пеню Ганев също описва разговорите си с Учителя за „Слънчеви лъчи“: „Учителят няколко пъти в рамките на три години ми повтори: „Българинът живее все в затворен музикален кръг!“ Веднъж го попитах какво разбира под „затворен музикален кръг“. Той ми отговори: „Българската народна музика се движи в затворен кръг. Всички народи си имат национален танц, за българина това е ръченицата. Като играе своята ръченица, той живо тепа, тепа. Нали си виждал как жените по селата белят и

перат платното на реката, като тепат, тепат с дървото, наречено тепачка – докато свършат прането, бая се баялдисват. Така и тук – той играе, но тепа с краката, после се баялдисва, запъхтява се, изморява се и седне на стола и диша с отворени уста, дано се отмори. Играл ръченица и сега седи, и пъхти уморен, и за нищо не го бива в момента, и не иска да мисли. Ето това е затвореният кръг на българската музиката!“ „А какво нещо е отворен кръг, Учителю?“ – го попитвам аз, неразбиращ нищо. Учителят взе цигулката си и излязохме навън, където имаше около 50-60 човека наши приятели насядали. Беше неделя, към 5 часа следобед. Когато Учителят се зададе с цигулка в ръка, всички се зарадваха, защото знаеха от опит, че в такива случаи той даваше някоя нова песен. Ние присъствахме на един исторически момент, на който Учителят изсвири „Слънчеви лъчи“ за първи път. Когато свърши, каза: „Аз съм работил 15 години върху тази песен да я създам, но досега не съм я пял и свирил пред никого!“

В този момент имаше сестри-музикантки – сестра Давидова, Весела Несторова. И тогава Учителят повтори много пасажи от „Слънчеви лъчи“, и така се научи тази песен. Според мен тогава той ни даде и думите, но останалите твърдяха друго – че са дадени от Весела Несторова. Възможно е и това.

Накрая Учителят обясни, че това, което свири, е българска музика в отворен кръг. Отворен кръг означава, че като свири и играе човек, да завърши песента и играта пълен с енергия, да чувства порив да се захване за работа. Да има едно възходящо течение на мисълта, да има едно разширение на чувствата във възходяща посока, а не да бъде изморен и да иска да почива от преумора. Учителят ни даде пример как да се играе ръченица в „Слънчеви лъчи“, която да има възходящо начало. Когато изучавахме упражненията, беше топло време и Учителят нареди да се сложи един голям стожер на поляната, и на него да се сложи голяма лампа от 1000 вата, която да осветява поляната до късно вечер. Така ние разучавахме Паневритмията и „Слънчеви лъчи“ под ръководството на Учителя. Така той ни показа как

българската музика може да излезе от затворения музикален кръг. Това започва от медитацията: „Ти си ме, мамо, човек красив родила ...“[234]

Елена Андреева си спомня как са дадени „Лъчите“: „Учителят даде „Слънчеви лъчи“ на Изгрева и разучаването им продължаваше до вечерта. Като дойдат всички след работа и пуснат една голяма лампа от 1000 свещи и светне поляната, и там ги учехме. Всичката музика от Паневритмията е на Учителя с изключение на разработката на Ангел Янушев, който направи едно допълнение към „Колко сме доволни“, която Учителят одобри.[235]

Паневритмията на Рила се играе на всички езера без шесто и седмо. Ставаше непосредствено по идея на братята или най-често на Учителя, когато го питаха сутрин къде ще играем. На първото езеро слизахме за дърва. Ако Учителят ни кажеше да слезем само за дърва, нямаше да стане, а за Паневритмия всички слизаха и на връщане носехме дърва. Друг път Учителят казваше: „Днес ще играем на третото езеро!“ При лошо време правехме Паневритмията на лагера при второто езеро.“[236]

В спомените си за този период Наталия Чакова разказва: „Оставаше един ден до Петровден – именния и рождения ден на Учителя. Този ден се празнуваше много красиво. За случая всичко се почиства и измива, защото идват стотици от града и от провинцията, за да поздравят Учителя. Ние, няколко учителки, дошли за през ваканцията от провинцията, решихме да измием и подредим салона за празника. По едно време гледаме, Учителят иде и носи една чиния с едри зрели кайсии, подава ни я да се почерпим и отива на пианото. Свири някаква мелодия. Ние оставяме работата и го заобикаляме. Почнахме да тананикаме мелодията, която ни беше малко позната – част от „Идилията“. Скоро я запяхме по-високо и по-смело. „Рекох, може да се даде упражнение по тази мелодия!“ Стана, нареди ни две по две и започна да дава упражнението. Пеем и играем, пеем, играем... така беше дадено упражнението „Лъчите“ в навечерието на

Петровден.“[237]

В спомените на цигуларката Мария Златева можем да намерим ценни препоръки: „Понякога утринната лекция биваше по-дълга, а много от учениците бяха служащи, работници, студенти и времето от един час, определено за Паневритмия, караше тия, които отиват на работа, да напускат кръга. Затова Учителят препоръчваше да се съкратят някои от гимнастическите упражнения, според случая, именно по тези съображения - да не закъснеят приятелите за работа. Брат Симеонов прескачаше "Първият ден на пролетта", като най-дълга.

Една сутрин бяхме заобиколили Учителя да Му целуваме ръка. Той потърси Симеон Симеонов да му каже нещо, но последният разговаряше с някои сестри. Тогава Учителят се обърна към мен и ми каза: "Ще свирите винаги първите три номера от Паневритмията: "Първият ден на пролетта", "Евера" и "Скачане" и после ще прескачате през един номерата. Един ден ще свирите чифт, а един ден - тек от номерата на Паневритмията. Като дойде празник, тогава ще свирите всички номера подред и ще я изпълните цялата. Когато Учителят ми каза кои упражнения трябва да се играят, аз Го запитах дали трябва да се дават сигнали кое упражнение ще се играе. Учителят каза: "По-добре без сигнали. Те трябва да са будни и да следят кога почва то. Учителят също препоръчва на ." После продължи: "Вие, музикантите, трябва да се разпределите на групи. Едни да свирят, други да играят. И всеки, като играе, да наблюдава – да види какви подобрения могат да се направят. Това се отнася и за тези, които свирят.“[238]

За „Пентаграма“ Учителят препоръчва на музикантите да свирят ритмично, за да могат ритмично да се вдигат и свалят ръцете при игра. В края на упражнението, когато се правят кръговете с ръцете, трябва да се подчертава ритъмът, за да става едновременно от играещите. При „ето“ – ръцете се движат нагоре, при „веч“ – надолу, при „идем“ – нагоре и т.н. При „Лъчите“, накрая при „летенето“, когато се пее „туй“ – ръцете отиват надолу,

а при „рай“ – нагоре, всички едновременно и според музиката да се движат ръцете.[239]

При създаването на Паневритмията Асен Арнаудов и Ангел Янушев взеха участие, особено в „Слънчеви лъчи“.“[240]

IV.1.6. Опит за въвеждане Паневритмията в училищата

През 1942 г. се провежда уникален експеримент, с който се цели въвеждането на Паневритмията в училищата. Главно участие тук взема Милка Периклиева, която по това време е с висока репутация в учителските среди. В доклада си до Учителя тя пише:

„Доклад от Милка Периклиева за възложената ѝ задача – приложение Паневритмията в българското училище.

София, 1942 г.

1) От 15 април до 30 май;

2) От 28 юни до 12 юли.

По нареждане на г-н министъра на Народното просвещение, началникът по телесно възпитание, г-н Караиванов, даде нареждане да се организира едно отделение, в което да се направи опит за провеждане на Паневритмията.

Опитът започна на 15 април и продължи до 30 май с 54 деца от IV отделение при училище „Тодор Минков“ (днес: 20-о ОУ, в центъра на София). Учителка на отделението беше г-жа Величкова. Курсът се провеждаше от г-жа Милка Периклиева, като пианистка идваше г-жа Иринка Кисова. Работеше се в час по гимнастика и пеене. Случваше се по четири пъти седмично.

Резултатите бяха много добри. Децата играеха с желание и интерес.

При завършването г-н Караиванов ревизира работата, одобри упражненията и обеща в началото на идващата учебна година да открие курс по гимнастика в София за подготовка на всичките основни учители, където ще се проведе Паневритмията като задължителен предмет във всички училища.”

По желание на Учителя за поддържане на подетата работа

предложих на г-н Караиванов да вземем участие с Паневритмията и в някои от летните курсове. За най-удобен се намери този, организиран от училищното настоятелство за подготовка на ръководители в игрища. По нареждане на г-н Караиванов бяха ми дадени 6 часа, а в последствие още 6. Курсистите бяха учители, учителки, студенти и студентки – всичко 40 души. Курсът се провеждаше на открито.

Ритмичната гимнастика – Паневритмията – се провеждаше от Милка Периклиева, г-ца Весела Несторова с китара и цигулки (Верка Куртева, А. Янушев, Ф. Стоицев и впоследствие кларинет – Д. Хараламбиев).

Предадените 18 упражнения бяха заучени бързо, с голям интерес и удоволствие. Курсистите открито заявяваха, че най-приятни и желани са часовете им по ритмика. Специалистите по телесно възпитание – преподаватели в същия курс, се заинтересоваха и започнаха да присъстват на нашите часове ...“[241]

Ето какво разказва Милка Периклиева по-нататък: „Наближаваше краят. Курсистите очакваха да получат нотите на упражненията, но все се случваше така, че размножаването им закъсняваше и накрая курсистите се разотидоха в провинцията, без да могат да ги получат. Междувременно началникът по физкултурата при Министерството на народната просвета замина на специализация в чужбина. Курсът завърши добре и курсистите бяха усвоили упражненията, но военизираната обстановка в страната затормозяваше изпълнението на подетата идея с Паневритмията. През декември 1943 г. над София бе извършена първата въздушна бомбардировка. На 10.01.1944г. последва масирана бомбардировка над столицата, която предизвика евакуирането на населението, учрежденията и училищата от София. Замисленото начинание с Паневритмията вече не можеше да се реализира. Припомняйки си планираната, но неосъществена инициатива на Учителя с Паневритмията, съзнанието ми се спираше на пречките, които съпътстваха това добро начало и неволно си спомням за подбраните от мен 18 упражнения и за

разговора с Учителя.

Всички в Изгрева се бяха евакуирали от София. Учителят с една група от софийското Братство се бяха настанили в с. Мърчаево, Софийско.

Един ден отидох в Мърчаево, за да видя Учителя. Между другото в разговора стана дума и за Паневритмията. Запитах го дали не би могло да се направи нещо за в бъдеще.

– Късно е вече – отговори ми той. - Сега ще гледаме представлението.

С отправен на запад поглед Учителят искаше да ми каже, че сега имат думата самолетите с бомбените товари, които често прелитаха над страната ...“[242]

IV.2. Втори период (1945-1989 г.)

IV.2.1. Обща атмосфера след заминаването на Учителя

Неочакваното заминаване на Учителя предизвиква кардинални промени в средите на Братството. Последователите не са подготвени и за предстоящите събития, които са продиктувани от смяната на политическата система. Избира се братски съвет, започва масирано издаване на книги, на „Изгрева“ се провеждат най-различни курсове, музикални събития и обществени прояви. Постепенно режимът започва да затяга примката около Братството. Принуждават ги да се регистрират и Братският съвет решава това да стане по закона за вероизповеданията, т.е. Учението да се води религиозна деноминация. Закриват печатницата, която е закупена с общи средства. В самото ръководство влизат недотам предани хора на Учителя.

Някои много бързо се ориентират в обстановката и решават да напуснат страната, за да намерят по-благоприятна среда за прилагане и разпространение на Учението. Такова място е Франция, където вече има десетки последователи, вдъхновени както от живата им връзка, направена с Учителя през 1939 г., така също и от последователната работа на Михаил Иванов през периода 1937-1946 г. В самото начало Братството там е единно, но постепенно започват процеси на разцепление. След възстановяване на дипломатическите отношения между Франция и България, през 1946 г. се възобновява кореспонденцията между двете страни, която е прекратена през 1940 г., когато Франция е въвлечена във войната. Границите отново са отворени и може да се пътува свободно, но за кратък период от време. През 1946 г. в Париж емигрира Виола Йорданова (Бауман), която по-късно (1979) ще издаде Паневритмия в Америка. През 1946-1947 г. заминава и Бертоли, който в началото работи заедно с Михаил Иванов, но впоследствие пътищата им драматично се разделят.

През същата 1947 г. за Франция отпътува и Ярмила Менцлова с цел да обучава френското братство на Паневритмия. В Париж обаче по това време обстановката не е благоприятна – води се кампания срещу Михаил Иванов. Това намира потвърждение в писмото на Ярмила до Боян Боев, за което съдим от неговия отговор от 18 декември 1947 г. Там той ѝ пише: „Любезна сестра Ярмила, получих ценното Ви писмо, което отдавна очаквах. Благодаря за сведенията, които ми давате. Бог всичко ще превърне на добро… Вашето отиване там е ценно, защото Вие ще им покажете най-вярно паневритмичните упражнения.“[243] През същия период в Париж Ярмила се среща с Виола Йорданова (Бауман).

Вероятно поради дългия период и липсата на обмен между българското и френското братство през годините на войната, Паневритмията във Франция не е разучена пълноценно. Това е предполагаемата причина около 1947 г. да се заснеме двадесет и пет минутен филм, който да покаже как точно се играят в България всичките 28 упражнения.[244]

Съществува твърдение, че кинооператор е Георги Парлапанов – този, който заснема филм с Учителя в края на 30-те години. Най-вероятно обаче лентата е направена с френски средства и с тяхно оборудване и оператор. Завършващият надпис накрая – „Fin“ – е на френски. Не е известно и някой от българските последователи на Учителя да говори в спомените си за такова събитие, като снимките на филм. Самият Парлапанов също не е споменавал нищо пред племенника си Данаил Жеков, който пък е операторът, заснел Паневритмията през 1977 г.

Тук е мястото да посочим още един заслужаващ внимание факт. В писмото си до Боян Боев от 26 август 1939 г. Михаил Иванов споделя свое намерение в посока заснемане на филм: „Един ден ще трябва да се филмират някои сцени от братството ни (в България), в гората, от упражненията и Паневритмията.“[245] Много вероятно е описаната по-горе инициатива да идва от негова страна, но точно в този период отношенията между нашето

братство и това във Франция не са добри. Бертоли по това време е там и работи в тясно сътрудничество с Михаил Иванов. Задачата по филма е свършена от неговата дъщеря – Анина Бертоли. Междувременно Михаил влиза в затвора (1948), а точно тогава Анина пристига в Париж. Нейният баща вече е поел собствен курс и това е вероятната причина филмът, съхраняван от нея през годините, да остане непокътнат и на практика неизвестен до 1999 г. Тогава сем. Гобо от Франция го изпращат до коломенската група в Москва и оттам той идва в България.

Във филма участват 8 човека – 4 смесени двойки, от които засега са разпознати петима: втората жена – Верка Куртева, третата – Анина Бертоли и четвъртата – Йорданка Кисьова, както и вторият мъж – Неделчо Попов и четвъртият – Пантелей Карапетров. Снимките са правени пролетно време на Изгрева.

Анина Бертоли отпътува за Франция през 1948 г., след което се завръща в България едва след седем години. Вероятно точно за тези години по-късно тя споделя в спомените си: „Като отидох в Париж, почнаха да ме питат разни такива подробности: „Ръцете, дланите – нагоре, надолу, настрани?“. Аз играех Паневритмията, минавах за една от тия, които я знаят най-добре, но като започнаха да ме питат разни подробности, отворих книгата, която е напечатана на български, чета и тъй като ми беше прясна в ума Паневритмията, намерих доста грешки. Почнах да пиша на Елена Андреева: „Виж на еди-коя си страница какво пише, а всъщност ние иначе я играем.“ И тогава тя ми пише: „Да, наистина така я играем.“ И решиха да създадат нова Паневритмия, описана по хореографски начин. И тогава извикаха някои хореографи, там беше Мика – Мария Тодорова, на Борис жената. Извикаха също Ярмила, нали като балерина, Катя Грива, Елена Андреева и създадоха тогава тази нова Паневритмия и ни я изпратиха. Аз я напечатих тая книга с рисунки от Елена Андреева. Тя там се погрижи, изпрати 100 рисунки подробно за всички движения. Направих след туй издание, на което написах: „Направена в България“, т.е. коригирано второ издание в България.“[246]

Тази Паневритмия на Анина Бертоли е издадена вероятно след 1954 г., но не в издателство, а на циклостил, в тираж около 100 бройки. Тя не представлява точно копие на екземпляра, изпратен от България, а е с нанесени корекции от самата Анина. Дотогава във Франция има две издания на Паневритмията, които са превод от 1938 г. И двете са издадени от Жерар Низе през 1949 г. и 1954 г. Той има свое издателство в Париж, наречено „Куриер на книгата“[247], където издава и книги на Учителя. В началото Низе си сътрудничи тясно с Братството в Париж, но след като Михаил Иванов влиза за две години в затвора през 1948 г., той се отделя и открива собствен Център по природна хигиена, където се разучава и Паневритмия. Този център е в Лорг (*Lorgues,* област Вар), близо до Сен Тропе. Там като студент през 1959 г. попада Жан-Луи Гобо, а по-късно и неговата съпруга Арлет. През лятото на 1967 г. се появява и Ярмила Менцлова по покана на семейство Гобо. По това време тя е в Париж и помага на Низе в неговата книжарничка.[248]

IV.2.2. Паневритмия през 50-те години на XX в

Картината на Паневритмията в България след 1944 г. е пъстра. Ето как изглежда тя през погледа на Мария Тодорова: „В началото, когато се даваше Паневритмията, се създаде една група, която да предава упражненията на останалите приятели, които идват на Изгрева. Така къде по-рано, къде по-късно те научаваха упражненията и се обучаваха взаимно един другиго. Обикновено става така, че всеки, който идва, хваща се в кръга, поглежда онези, които са пред него, и играе според това, което вижда. Така дойдохме дотам, че не всички играехме правилно Паневритмия. С годините едни играеха едно, а други – друго.

Минаха няколко години, след като Учителят си замина и веднъж на Паневритмия стана някакъв спор. Оказа се, че всеки играе, както си я знае, но приятелите не бяха я разучили добре. Тогава се сетихме за поръчението на Учителя към Ярмила, да оправи Паневритмията. Тя беше балерина и хореографка, имаше

двигателна култура и знаеше от балета как точно могат да се опишат и да се дадат упражненията. Но се оказа, че и тя не ги знае добре. Тогава ние ги показвахме – аз и Елена Андреева. Намерихме и една млада сестра от Варна – Магдалена Иванова Петрова [*ок. 1930-2005, по това време студентка в София, живее при Елена Андреева*], която да ни бъде като манекен-модел и чрез нея се показваха упражненията. Тя ги играе, а ние седим отстрани и коментираме всяко движение, как трябва да се играе и как трябва да се запише. Така работихме няколко месеца и свършихме тази важна работа. Направихме протокол и се подписахме трите – аз, Мария Тодорова, Ярмила Менцлова и Елена Андреева. Във всяка една от нас остана по едно копие. След това аз извиках фотографа Васко Искренов и той засне всички упражнения, които ние играхме с Ярмила. Това бяха около 100 пози.

Елена Андреева размножаваше своя екземпляр и едно копие изпрати на Анина Бертоли в Париж, да го отпечата на френски език. Елена извика една художничка и като ѝ показа упражнение след упражнение, се направиха скици, които после се приложиха в изданието на Анина. Но този превод не отговаряше на това, което ние бяхме направили, тъй като според А. Бертоли трябвало да се обясни по-добре на французите.“[249]

Елена Андреева споделя следното за същата ситуация: „След заминаването на Учителя аз повдигнах въпроса, че не се играе точно и правилно Паневритмия. Аз това го казах, защото смятам, че проучих упражненията, може да не съм ги изпълнявала съвършено, но имах желание да го направя. Тогава събрах 5-6 души: Мария Тодорова, Ярмила Менцлова, Катя Грива, а това са стълбовете и при Нана, Бубата, на Славчо [Печеников] дъщерята, понеже тя имаше по-голяма къща. Тя беше цигуларят и още някой имаше, но не си спомням. Започнахме да проучваме едно по едно движенията с Ярмила и тя ги играеше в началото малко балетно, но аз съм прям човек и го казвам на Ярмила, защото тя е балерина, естествено, че така ще ги играе. Но после тя ги играеше

много хубаво, когато така се вживя в упражненията, и така ние направихме точен текстуален запис. Направихме обясненията и ги заснехме на снимки с фотографа Васко Искренов. Тя [Мария Тодорова] го криеше от мен, че са заснели цяла поредица от снимки, защото мислеше, че и аз ще искам да ставам фотомодел. Текстът остана при мен, но когато хората го вземат, не ми го връщат. Сега съм взела текста, който е при Георги Георгиев, дето е мой близък, с трите деца. Сега неговият екземпляр е при мен, защото ми обещаха да ми направят на ксерокс две бройки, две течения, абсолютно както са там, без никаква промяна, както аз съм го писала. Искам това да го дам да се запази.“[250]

По спомени на Магдалена Попова направеното описание на упражненията става някъде в годините след 1950 г., вероятно ок. 1956-1957 г. Снимките на Ярмила и Мария, съпътстващи описанието, показват приблизителната възраст на двете участнички. За Катя Грива няма достатъчно данни да е участвала активно в процеса на работа. В този екип неизвестно защо отсъства и Милка Периклиева – човекът, правил описанията от 1938 г.

Описанието на упражненията стъпва върху вече издадената Паневритмия от 1938 г., като тук се обръща внимание на тактовете, което спомага за по-голямата прецизност в изпълнението. Изпъква професионалният изказ и терминология на Ярмила Менцлова – авторът на всички описания. Тя е човек с хореографско образование и опит в тази област, тъй като е присъствала в Школата на „свободния танц“ на Айседора Дънкан.

Проблемът, който възниква в Паневритмията от 1938 г., с несъответствието между музика и движение, тук е разрешен в полза на музиката. Забележката, която присъства на първа страница в изданието от 1938 г., затова че „всички движения [*упражнения*] започват на десен крак“, вече е премахната, а упражнения 7, 9 и 10 са описани да започват на ляв, вместо на десен крак.

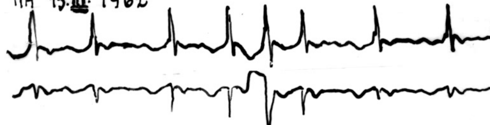
IV.2.3. Първи научни изследвания за влиянието от Паневритмията

След процеса срещу определени членове на Братството през 1957 г. и гоненията, които се предприемат от властта, Паневритмията постепенно бива забранена на Изгрева. Това вероятно става в началото на 60-те години на XX век и за известен период от около 10 години, до 1970 г. се играе само на събора на Рила. Ето какво казва Елена Андреева за този период и за първите научни изследвания върху Паневритмията: „След като Учителят напусна земята, играхме Паневритмия, докато имахме Изгрева. Един наш брат лекар – Стефан Кадиев – беше поканил няколко лекари да присъстват на упражненията. Те преди почването премериха кръвното налягане на няколко души: на млади, на средна възраст и на възрастни. След свършване на Паневритмията, на същите лица пак измериха кръвното и при всички имаше един и същ резултат – понижаване на долната граница. Това беше изненадващо въздействие. Доколкото зная, друг такъв опит не е правен.“[251]

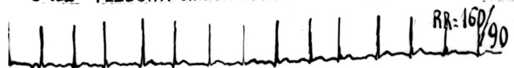
КРЪВНО НАЛЯГАНЕ НА УЧАСТНИЦИ В КОЛЕКТИВА ЗА ЛЕЧ. ФИЗКУЛТУРА В НАЧАЛОТО И В КРАЯ НА СЕЗОНА – АПРИЛ–НОЕМВРИ 1962 г.

№	ИМЕ, ПРЕЗИМЕ	ВЪЗР.	В НАЧАЛОТО НА СЕЗОНА	В КРАЯ
1	РАДА АПОСТОЛОВА	64	220/120	160/95
2	ДЕНЯ АТАНАСОВА	70	213/115	150/90
3	ДАРИНА ЧОТОРОВА	68	185/115	174/98
4	ДОЧКА МИТКОВА	67	170/100	135/70
5	МАТЕЙ ПЕТРОВ	71	170/90	150/80
6	ПЕТЪР ЗЛАТЕВ	70	170/80	150/75
7	МАРА ЛЕОНКИЕВА	65	190/100	150/85

EKG – ГЕОРГИ РАЧЕВ НЕДЯЛКОВ – 82 ГОДИНИ
DIAGNOSIS: MIOCARDIOSCLEROSIS – ARHYTHMIA – RR = 220/120
НА 13.III.1962



СЛЕД РЕДОВНИ ЗАНИМАНИЯ С КОЛЕКТИВА – 19.[illegible].1962 г. – 19.XI



„КАМЕРНИТЕ ЕКСТРАСИСТОЛИ ИЗЧЕЗНАЛИ НЕ САМО ПРИ ПОКОЙ

„Анкетата се състоя в присъствие на 8 души лекари и методисти от Окръжния физкултурен диспансер. Протоколът на комисията, с диаграми на въздействието върху пулса и кръвното налягане, може да се поиска от архива на диспансера за 1958 г., д-р Стефан Кадиев

ПРОТОКОЛ

През септември 1958 г., в гр. София комисията, назначена с писмо от МНЗСГ в състав: председател д-р Хубенов, главен лекар на Софийски физкултурен диспансер и членове – д-р Рашков и Кънчева, методически ръководител на същия диспансер, като проведоха поредиците гимнастически упражнения „Паневритмия“, изпълнявани от верската общност „Бяло братство“ всяка заран върху „Поляната“ в кв. Изгрев, София, констатираха следното:

1. Гимнастическите упражнения стават всяка заран след изгрев слънце през времето от 22 март до 22 септември всяка година от 1934 година насам и са дадени по указания на основателя на общността Петър Дънов.

2. „Поляната“ е с благоприятно за цялото изложение много добро слънчево озаряване, далече от прашни пътища, оградена от борова гора и плодови дръвчета, при изобилие на

чист въздух, добре подредена и чисто поддържана, като създава твърде благоприятни условия за сутринни гимнастически упражнения от типа „Сутринна зарядка“.

3. Упражненията се играят ритмично при оркестров музикален съпровод и при личното пеене на участващите в игрите.

4. Текстът на песните отразява явленията из природата, като слънцето, потоците, цветята, птиците, планината и притежава положителни емоционални комплекси. Поради това той е в пълно съгласие с принципите на Павловото учение относно водещата роля на мозъчната кора при укрепване на здравното състояние на организма. Музиката е оригинална, предимно в български национален стил и на високо художествено ниво. От голяма полза е включването на участниците с лично пеене на песните по време на игрите.

5. Движенията в гимнастиките изразяват съдържанието на песните или тяхната символика, чрез което се задълбочава психологическият ефект на текста.

6. Комисията намира, че физическото натоварване при упражненията засяга почти изключително горната част на тялото, раменете при слабо участие на кръста, долните крайници, че дихателните упражнения се правят, но недостатъчно. Поради това гимнастическите упражнения на Паневритмията са подходящи повече за възрастни хора и за деца, за развиване на пластика и чувство за ритъм. За младежите при по-големи физкултурни нужди е необходимо да се включват и други физкултурни комплекси при значително по-голямо физическо натоварване за късо време. Това се и прави от група членове на братството след Паневритмията, доколкото има време. Самата Паневритмия трае около 45 минути.

7. Упражненията на Паневритмията са интересни като хореографски групови изпълнения и следва да се проучат от специалисти по хореография с оглед тяхното по-широко ползване от по-голям брой и по-големи колективи. Поради своята оригиналност в чист български стил те биха могли да се ползват при нашите представяния пред външния свят, гдето се интересуват от битовите прояви на народа ни.

8. Упражненията се извършват при пълно градско облекло, което е затруднение при изпълнението им. Комисията изказва мнение за по-леко облекло при игрите, като при добро време се играе бос върху тревата.

9. В упражненията взеха участие както следва – на 17 септември – 120 души. Почти всички изпълняваха упражненията правилно, с малки грешки. Играещите се включват и изключват от игрите доброволно, при пълна свобода, според личното влечение и желание на всекиго. Това не се отразява върху хода на цялото изпълнение. Видимо спокойно и весело разположение на всички участници в игрите. Представени бяха двата пола, при преобладаване на женския пол, предимно по-възрастни хора, включително такива по на 80 години. Прави впечатление готовността на всички да пеят хорови песни из своя репертоар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

От гореизложеното комисията заключава следното:

1. Гимнастическите упражнения на верската общност „Бяло братство“ под названието „Паневритмия“ са здравословно полезен физкултурен комплекс при положителен жизнеутвърждаващ емоционален заряд.

2. Паневритмията може да се използва като пример за масова сутринна физкултурна зарядка при музикален съпровод и колективно пеене.

3. При ползване от млади хора същата се нуждае от допълнителни физически натоварвания за сметка на част от еднозначни, повтарящи се упражнения.

4. Някои от упражненията, като „Тъкането“, „Квадрата“, „На ранина“, „Пентаграма“ и други представляват хореографски интерес и биха могли да се използват при

представянето на народа ни на физкултурни фестивали.

5. „Поляната“ на Изгрева, заедно с цялата обстановка според начина на тяхното използване от страна на верската общност „Бяло братство“ дава основание тя да се намира под закрила на постановлението на Министерски съвет № 157 от 29 юли т. г. „За понататъшно развитие на физическата култура и спорта у нас“, отпечатано в бр. 65 на „Известия на Президиума“ от 15 август 1958 г., раздел I, т. 4, ал. 3.

6. Комисията препоръчва за по-широко ползване от нашата общественост дадения при тая обстановка образец за масова сутринна физкултурна зарядка, приспособена според мястото, условията, средата и възможностите, съгласно раздел II, т.1, буква „г“, ал.2 от постановлението.

Председател: (п)

Членове: (п)[252]

IV.2.4. Паневритмия през 70-те години

През зимата и пролетта на1969 г. три-четири млади жени, между които и Мария Митовска, се обучават на Паневритмия от Катя Грива.[253] След разучаване на упражненията те биват изпитвани за точността на изпълнение. Тъй като има проблем да се играе Паневритмия в София, Георги Томалевски пише молба до Директора на вероизповеданията и иска официално разрешение това да става в гората до телевизионната кула. Такова разрешение се получава и започват да се събират около 30-40 души, главно възрастни приятели с по 1, 2 или 3 цигулки. По спомени на Вергилий Кръстев, в началото е имало разминавания по отношение на някои упражнения. По същото време Николай Дойнов купува скъп полски магнетофон за 1500 лв. [*това са 10 лекарски заплати*], който работи на батерии и когато няма жива музика, се играе на записа, направен от Филип Стоицев през 1971 г.

На 5 март 1971 г. в дома на Игнат Котаров в пълна нелегалност е направен аудиозапис на Паневритмията и песни на Учителя в разстояние на три дни. Това начинание става благодарение на Филип Стоицев, който прави и всичките аранжименти. Инструментите, които участват, са: първа и втора цигулка, пиано, контрабас и флейта. Записите са направени в стая, с обикновен магнетофон.

След 1971 г. за две-три години се разрешават лагери на Рила,

където понякога се събират около 100-150 души. Но след 1974 г. има нова забрана за лагеруване на планината. Тогавашната милиция се качва и разгонва всички присъстващи. Започват нови преследвания и репресии срещу последователите на Учителя. На Седемте езера вече не се разрешават лагери. От 1975 г. до промените една малка група от около 30 човека в пълна секретност се събира в местността „Сфинкса“, близо до връх Мусала. Там приятелите играят Паневритмия и прекарват съборните дни. Престоят им обикновено е за месец. През последните години присъстват и доста чужденци. Главен организатор на този лагер е Крум Въжаров. Той е човекът, който методично и целенасочено работи с младото поколение – изучават Паневритмия, окултни науки и главно – Словото на Учителя.

На 21 и 22 април 1973 г. Димитър Грива прави студиен аудиозапис на Паневритмията в радио „Монте Карло“. Това е първият българин, осъществил тази идея.[254] Ето спомените му за паметното събитие: „През 1944 г., когато бяха бомбардировките над София, Учителят праща Б. Боев при мен с поръчение да направя Паневритмията за голям симфоничен оркестър. Така аз останах на Изгрева сам с бай Ради и си довърших работата по оркестрацията. Всяка кола от Паневритмията, като завършвах, на 10-15 дена я носех в Мърчаево на Учителя. Той я преглеждаше и после я вземах и подвързвах. По-нататък трябваше да я издам някъде, за да завърша задачата, дадена ми от Учителя. Трябваше да се запише, защото партитурите стояха. В България тогава нямаше условия и аз пътувах често до Франция. От друга страна приятелите-французи ми казваха: „Вие може да сте свикнали да слушате Паневритмия с цигулки, с китари – сватбарски оркестри, но ние искаме да я чуем с един симфоничен оркестър.“ Моята мечта още в София беше да я запиша с оркестъра на Монте Карло. За мене е един от най-хубавите оркестри, които съм слушал. Отивам аз и намерих диригента, това е директорът на филхармонията в Монте Карло. Той е от унгарски произход, много благороден човек и интересен музикант. Името му е Тибор

Кантона. Аз му подарих „Учителя говори“, отпечатана на френски език. Той бе слушал за нея. Учителят има голям авторитет сред розенкройцерите, а маестрото беше такъв. Той ме попита колко пари имам, на което отговорих, че като платя на диригента, ми остават 15 000 франка. За 40 мин., колкото траеше Паневритмията, трябваше да се платят 40 000 франка, но г-н Кантона отвърна: „Можете да започнете утре!“ Взех един много добър бас от операта, който изпя „Аум“.“[255]

По това време във Франция процъфтяват идеите на Учителя. От една страна Михаил Иванов мощно работи със своите ученици, а от друга Анина Бертоли, Ярмила Менцлова и други последователи на Учителя, които нямат съвместимост с Омраам, по свои пътища проповядват Новото учение. Анина, например, организира свои курсове за разучаване на Паневритмията в околностите на Париж, в парка „Сер“.

Ярмила Менцлова работи в подножието на Алпите – в Райхщет, община, която се намира в департамента Долен Рейн, област Елзас, недалеч от Страсбург. Там, през годините, тя провежда своите летни стажове. Съжителства с Жерар Жерве, който спонсорира аудиозаписа на Паневритмията, за който запис стана дума по-горе. Ето какво казва Д. Грива за Жерве: „Аз отидох в Алпите и се запознах с един зъболекар – розенкройцер – Жерар Жерве. Той имаше една каравана, с която пътуваха на екскурзии, прикачена на леката кола. Продаде я за 5 хиляди франка и ми ги даде.“[256] Този същият французин е на снимките в издадената от Я. Менцлова през 1983 г. Паневритмия.

Около самата Ярмила се образува кръг, който основава асоциацията „Приятели на Паневритмията“, чийто председател е Ан-Мари Ламбер-Фараж. Участват също Мари-Елен Ши – преподавател в националната федерация по йога, Мари-Пол Мери – художничка, Жерар Жерве и др., а през летните месеци домът на семейство Гобо е отворен за курсове и игра на Паневритмия.

През 1977 г. Мария Митовска и Григорий Кьосев се снимат в цветен филм за Паневритмията с оператор Данаил Жеков, който

тогава работи в националния филмов център „Бояна“. Мястото е Рила, Мусаленският дял под връх Иречек. Цялата техника, която по онова време е доста тежка и обемна, е качена на гръб в пълна секретност. Музиката е на касетофон. Този видеозапис е един изключително ценен източник, от който може да се види нивото и начина на игра на Паневритмия по времето, когато е правен.[257]

Димитър Грива осъществява още един аудио запис на Паневритмията, но този път в зала „България“ през 1978-1979 година. Залата е съвсем празна, както се изисква при запис. Все пак там присъстват няколко приятели: Нестор Илиев, Георги Томалевски, Борис Николов и Жечо Панайотов, както и една полска писателка, живееща тук – Ванда Смуховска, съседка на Грива. Там басът, който пее „Аум“, се казва Динков. Записът е направен от Малкия радиооркестър с диригент Драгомир Ненов. В оркестъра по това време по една случайност е и новопостъпилият млад музикант – Петър Ганев.

Ето някои разсъждения на Димитър Грива по отношение на пропуските, които са направени в музиката на Паневритмията, и корекциите, които той е нанесъл: „В записаната от учениците музика има някои малки грешки, но когато тези песни попаднат в ръцете на един професионален музикант, той може да ги отстрани. Те не са фатални грешки. По този повод, за да сме по-стриктни, се събрахме около 1974 г. тримата с Асен Арнаудов и Мария Златева. Много от песните са нотирани от Асен Арнаудов. Много хубаво записваше той, беше един от най-добрите записвачи и на Паневритмията, и на песните. Така тримата нанесохме някои поправки на песните в нейната песнарка. А в Паневритмията аз съм направил поправките и мога да кажа кои са. Всеки един музикант ще може да ги разбере.[258]

Учителят даваше упражненията фраза по фраза – да кажем днеска е дошъл до една фраза, утре – до друга. Така едната фраза завършва на първото време на следващия такт, ако е последна, но ако след тази фраза следва нова, от този последния такт започва друг. И затова в първите упражнения от „Първият ден на

пролетта“ по едно време трябва да си смениш крака, защото се получават тек такива тактове. Това нещо съм го избегнал в моята Паневритмия и ако се играе по нея, такова нещо няма да се получи. В отпечатаната Паневритмия [1938 г.] има пропуск – удълженията. В тази, която аз записах в Монте Карло, в моята партитура това е коригирано. Даже един научен работник [Александър Берендеев] повдигна този въпрос на една среща вкъщи, защо се е получило това разминаване.[259]

Много просто: така са я отпечатали, както се е записало грешно тогава. Например вчера свършват дотук, но Учителят продължава нататък, така, който е записвал, оставя този такт и започва нататък. Но трябвало е преди това да се види, че вътре в онова упражнение накрая се получават тек тактове. Ако се изсвирят всички упражнения от „Първият ден на пролетта“, ще се види, че то цялото е на чифт такт, през два такта става всичко. Това е ритъмът вътре – през всеки два такта, това е една фигура.

В „Първият ден на пролетта“, ако се забележи как го играят, по едно време прескачат там, затова аз съм махнал три такта, за да бъдат точно нещата. За тази корекция знаят всички музиканти. Това аз го направих със съгласието на Асен Арнаудов. Той е човекът, който най-много е записвал Паневритмията, повече от половината. Тогава е бил студент, а после беше в Мюнхен, след което стана професор по арфа в академията. Асен беше от музикантите, които свършиха много работа по време на раждането на музиката на Учителя. Срещнахме се и си обяснявахме как са станали тези неща.

За тези поправки аз поемам една такава отговорност, защото е защитима от гледището на музиката. Освен това Учителят каза, че тази Паневритмия ще се развие един ден. Той ни я даде като една мелодия, няма да вземе да я хармонизира, оркестрира – това го остави на нас. Когато ние започнем да правим това нещо, да я хармонизираме, да я оркестрираме, ние ще ги намерим тия пропуски. Те са много явни, гдето се казва, азбучни истини. Очевидно е, че проблемът е в начина, по който е работено – днеска

е дотук, утре е дотам. Паневритмията не е на един път записвана, особено такова дълго упражнение като „Първият ден на пролетта“.

Нашата работа беше да го документираме, а що се отнася до грешките, всеки професионален музикант ще разбере, че е грешка и няма да има спор. Тука някои от нашите някак фанатично държат на някои неща. Ние поправихме очевидните грешки, защото някъде може да има и печатни грешки, не само редакционни. Ние някой път акцентираме върху неща, които не са фатални. Това всеки един музикант ще разбере. Важното е, че Паневритмията е издадена и е цялостна. Всяка регистрация, която ще прави един композитор или музикант, тези тактове, които аз ги махнах – три в първия номер и по два по-нататък, ще ги направят и те.“[260]

IV.2.5. Паневритмията през 80-те години

Докато в България последователите на Учителя са подложени на гонения и репресии и Паневритмия се играе тайно в планината през август и през неделните дни в полите на Витоша, то във Франция десетки и стотици хора я играят всяка сутрин от 22 март до 22 септември постоянно през годините. В Америка Виола Бауман издава през 1979 г. Паневритмия, която е буквален превод на изданието от 1938 г. Анина Бертоли работи регулярно в Париж със своята малка, но сплотена група. Ярмила Менцлова чака своя час да изпълни заръката на Учителя – да постави Паневритмията на една принципна и професионална основа. Невидимият свят като че ли е изтеглил своето благословение от България и с пълни шепи го е излял върху Франция и останалия свят, където Учението намира своята естествена почва и условия за израстване.

В началото на 80-те години на XX в. неколкократно посещава България известният днес английски психолог и писател, а от 1988 г. и водач на Ордена на Бардовете, Оватите и Друидите – Филип Кар-Гом. Той от малък се интересува от древните традиции

на друидите и постъпва в Ордена на Бардовете, Оватите и Друидите на 18-годишна възраст. След смъртта на основателя на Ордена Рос Никълс (1975) става последовател на Михаил Иванов, като за 7 години превежда негови книги на английски език. Вдъхновен от Омраам, той решава да посети България, за да се запознае по-отблизо с учението на неговия Учител – Беинса Дуно (Петър Дънов). Силно се „запалва“ по Учителя и Паневритмията и в продължение на 14 години редовно посещава България и контактува с хора от Братството. Филип заедно с тогавашната си жена, Даниел, изучават усърдно Паневритмията и издават книга за нея през 1980 г. В изданието си от 1983 г. Я. Менцлова посочва двамата като квалифицирани инструктори за Англия и дава техния адрес за връзка. Даниел Кар-Гом няколко години организира групата по Паневритмия в Лондон и популяризира лекциите на Учителя. Филип Кар-Гом допринася много за разпространението на Паневритмията в англоезичния свят, като в онези години води в България много хора, измежду които Дейвид Лоримър, Ардела Натанаел и Алисън Браун. Алисън също създава своя група по Паневритмия в родния си Глазгоу, Шотландия. Нейният син Барнаби Браун е изключителен флейтист на световно ниво. Той също тръгва по пътя на Новото учение. През 2000 г. прави уникален запис на Паневритмията в едно от най-известните студиа в света – „Аби Роуд“, прославено от „Бийтълс“. Освен него в записа вземат участие Здравка Баръмова – цигулка и Дерек Бел – един от най-прочутите арфисти в света. Този запис е с четен брой тактове на първите десет упражнения.[261]

При пребиваването си във Франция Ярмила Менцлова е предан и неуморен работник на нивата на Учителя. По това време тя продължава да организира своите летни стажове в полите на Алпите. С голяма любов и с голямо умение тя обяснява упражненията, като набляга на търсенето на вътрешния смисъл на движенията. Обучава няколко французи, които много добре усвояват Паневритмията и усъвършенстват движенията. Двама от тях са семейство Гобо – и до днес предани последователи на

Учителя. По-късно те също организират курсове в Алпите.

Ярмила Менцлова следва пътя си в живота, а именно – да направи едно подобрено ръководство по Паневритмия. В спомените си приятели, които са я познавали, споделят, че това поръчение е осмислило нейния живот и се е превърнало в кауза. Семейство Гобо твърдят, че Ярмила е работила дълги години над ново издание на Паневритмията.[262] Така тя, вероятно предчувствайки близкия си край, през 1982 г. поканва в Париж Крум Въжаров, за да завърши делото на живота си. Ето какво си спомня по този повод Крум Въжаров: „След заминаването на Учителя Ярмила започна да работи върху уточняването движенията на Паневритмията и тяхното описание. Но тогава това в България не можеше да се реализира, затова тя се върна във Франция, за да може да работи и да финансира едно издание на Паневритмията.

По-късно Ярмила, знаейки, че съм присъствал още от самото зараждане на Паневритмията и съм работил през всичките години целенасочено за нейното изучаване, след като емигрира за Франция, поиска да ѝ помогна при описанието и уточняването на движенията. През 1982 г. аз заминах за Франция, където прекарах два месеца. Тя беше подготвила конструкцията на книгата, а аз дадох смисъла на всяко едно движение, неговия духовен смисъл и проекция, съгласно Словото на Учителя. Така че аз взех дейно участие в уточняването на нейната Паневритмия. Аз съм съавтор с нея, макар че това не е писано. След като Ярмила уточни, написа книгата, тя я даде за печат в едно издателство. Аз се бях върнал вече в България. Но се случи най-неочакваното – някой я удря по главата и тя си замина от този свят.

Това беше намеса на тъмните сили, които решиха да я премахнат, за да не излезе Паневритмията. Но тя си завърши работата като войник, и плати с живота си за това. Това не е малко, да платиш с живота си за своя идеал и онова, което работиш толкова години за делото на Учителя.

Когато получихме книгата тук, специално Галилей Величков ми

обърна внимание върху някои музикални текстове, които бяха разместени. Имаше някои малки грешки при описанието на самите упражнения.

По-късно ние я преведохме на български език заедно със сестра Антония Бобекова, като всичко успяхме да уточним и да изправим пропуските.

Ярмила познаваше много малко Учителя, докато беше жив. А аз съм от 1927 г. в Братството и съм присъствал при създаването на Паневритмията от самото нейно начало и съм я играл през цялото това време. И продължавам и досега да я играя, особено като се наложи да подготвям младото поколение. Никога не съм мислил, че ще предавам Паневритмия, даже съм се смятал за един от най-обикновените. Но Учителят, който вижда далеч и знаеше всичко, че аз ще бъда този, който трябва да подготвя младите, прояви особено внимание към мен за Паневритмията. Тогава той дойде да играе с мен, за да пробуди известни центрове. И когато разбрах, че ще уча младите, тогава се наложи да проуча много добре и основно Паневритмията. Аз си зададох тази задача, да я проуча основно. Разговарял съм много с Катя Грива по този въпрос. Повече от двадесет години аз работих с младите и подготвих група, която познава Паневритмията, за да може да продължи делото на Учителя. Разговарял съм и с други братя и сестри и съм ги наблюдавал как играят.

Групата от Ярмила, Мария Тодорова и Елена Андреева, които са съставили текст с обяснения на упражненията на Паневритмията [*през 50-те години*] и са направили снимки, не е работила професионално. По-късно Ярмила свърши тази работа. Те не са специалисти и не могат да опишат и да намерят подходяща система и метод да изложат Паневритмията както трябва. Паневритмията на Ярмила от 1983 г. вече е на нивото на един голям специалист. Неслучайно Учителят ѝ беше казал, че ще оправи Паневритмията.

Сега [*1990 г.*] тази „Паневритмия” е готова за печат. Аз смятам, че Мария Митовска ще може да довърши тази работа така, както

трябва. Тази книга трябва да излезе на български. Трябва да се зачете трудът на Ярмила и да се покаже, че тя е положила старание, време и сили, за да изпълни задачата, която ѝ бе дал лично Учителят.

По време на моето изучаване на Паневритмията, аз разговарях с много приятели, наблюдавах много стари братя как я играеха и от всекиго съм взел по нещичко, прибавяйки към това, което сам знаех и помнех. Затова смятам, че съм достатъчно подготвен, за да я предавам правилно. И младежи, с които 20 години работех, я знаят много добре и правилно и могат да бъдат образец и да я предават и на онези, които желаят да я научат.“[263]

През късната есен на 1983 г. книгата е вече излязла. На корицата като година на изданието е написано 1984, но тя излиза по-рано по настояване на поръчителите. На първите страници присъства и посвещението на Ярмила към Мари-Елен Ши с дата 24 ноември 1983 г., което е близо до датата на излизане на „Паневритмията”. С това посвещение се разсейват съмненията, че Ярмила не успява да види с очите си изданието.

„Паневритмията" представлява луксозно издание, което отговаря на Високия идеал според параметрите на своето време. Структурата е семпла, едносъставна. Езикът – достъпен и комуникативен, без да натрапва професионална или друга терминология. Петнайсетте глави включват два предговора и музиката за упражненията, буквално препечатана от 1938 г. Най-голям обем от книгата, около 1/3, заема описанието на движенията. Авторът се е стремил да се придържа към съвременните тенденции на хореографското изкуство. Цитирани са редица актуални имена и техните произведения, като например тези на Айседора Дънкан, д-р Франсис Лефебюр, Рудолф фон Лабан и г-жа Фе Хелес, работили в областта на съвременния танц, както и върху влиянието на движението върху характера на човека. Изобилстват цитати от беседи и статии на Учителя, измежду които „Царството на живата природа“ и „Паневритмията“ от 1938 г.

Професионалният подход на Ярмила Менцлова може да се види също и в начина, по който тя решава да изобрази движенията. Използвани са снимки, но най-вече графики (рисунки), които напомнят за непрекъснатостта на движенията. Това описание дава една по-голяма широта и свобода при изпълнението на Паневритмията.

Един от най-важните въпроси, който това издание разрешава кардинално, е примиряването на Паневритмията от 1938 г. с тази от 50-те години, която може да се нарече ранната (първоначална) версия на самата Ярмила (там помагат Мария Тодорова и Елена Андреева). Интересно е да се проследи изключителната приемственост между Паневритмията от 1938 г. и френското издание както във философската и хореографската си част, така и в музикалната. Нотният текст при Ярмила Менцлова е препечатан същият, както е през 1938 г., но с една съществена разлика – в първите десет упражнения е внесена корекция на 6, 7 и 8 упражнение. Осъзнавайки в пълнота проблема, Ярмила Менцлова се решава на единствения разумен изход в този случай, а именно – да направи тактовете четен брой. Това решение тя съвсем не взема сама, а с подкрепата и препоръката на тогавашния елит от музиканти начело с Асен Арнаудов. Затова свидетелстват редица факти и участници, за които стана дума и в спомените на Димитър Грива. Друг известен музикант от школата на Учителя, чиято творческа и професионална реализация е също във Франция, Венцислав Янков, споменава, че има аудио запис на пиано и цигулка от това време, в който той участва на пианото. Този запис е също с коригирани тактове, както изисква синхронизацията с движенията при първите десет упражнения.

Запис с четни тактове по онова време е правен и в Русия по молба на Роза Пронина и Михаил Папуш. Това са хората, от които през 70-те години на XX в. тръгва разпространението на Новото учение в Русия. Копие от записа, цигулка и пиано, може да се намери и днес в представители на Коломенската група в Москва.

V. Ярмила Менцлова

Ярмила Менцлова, 27 юли 1927 г.

V.1. Биографични бележки

Ярмила Менцлова е родена в Хасково на 24 февруари 1907 г. Тя е от чешки произход. Баща ѝ Йозеф (Йосиф) Менцел е преподавател по градинарство в Земеделското училище в Хасково. По онова време в България живеят и работят много чужденци, особено чехи. Те са привлечени от българското правителство след Освобождението на България от турско робство. През 1916 г. семейството се мести в София и след своето пенсиониране бащата прави цветарник в София, в квартал Красно село. Произвежда цветя и ги продава. В своята книга „Живата връзка"[264] Мария Митовска твърди, че: „родителите на Я. Менцлова са познавали

Учителя и той е посещавал тяхното семейство“[265].

За живота на Я. Менцлова от този ранен период разполагаме с оскъдни данни, главно от Крум Въжаров, с когото се познават още от деца и са съученици в кв. „Красно село“. Сприятеляват се и растат заедно. Осъзнавайки своето призвание (около 1928 г. по спомени на Кр. Въжаров), Ярмила започва да учи т. нар. „свободен танц” във Франция, Париж, в една от школите на Айседора Дънкан. Там специализира и като хореограф. През 1935 г. в Париж участва в групата на танцьора-композитор Хайнц Ренкел. През годините 1935-1937 дебютира и с поредица от танцови изпълнения в Института по музика. Изнася рецитал в Театъра на творчеството (Theatre de l’Oeuvre), където я вижда Жени Каре и няколко месеца по-късно тя е ангажирана в театър „Гранд Палас“ (du Grand Palais) за спектакъла „Манфред“ на Шуман[266].

Дружбата на Ярмила Менцлова с Крум Въжаров продължава и в годините на следване, когато тя периодично посещава София през летните ваканции до своето окончателно завръщане в България при започването на военните действия в Европа. По-късно двамата стават съпрузи.

През 1937 г. Михаил Иванов отива във Франция с поръчение и препоръки от Учителя да работи за разпространяване на Учението там. През следващата 1938 г. около него вече има солидна група, която проявява голям интерес и към Паневритмията. През лятната ваканция на същата година Ярмила Менцлова попада за първи път на Изгрева, където е доведена от Крум Въжаров. Там тя впечатлява всички със своите танцови умения. Ето какво си спомня самият Крум Въжаров за тогава: „През 1938 г. Ярмила не беше виждала Учителя, нито беше виждала или играла Паневритмия. Аз я заведох на едно събиране при Симеон Симеонов, на което беше и Учителят. Когато музикантите засвириха Паневритмията, тя започна да играе. Като последователка на „свободния танц” цялото ѝ тяло и вътрешно естество трябва да даде рисунък във въздуха на музиката, която се слуша. Ярмила започна да играе онова, което ние вече бяхме

изучили, а нямаше откъде да го знае. Всички се вторачихме в нея, а аз бях изненадан най-много. Тогава Учителят каза: „Вижте каква връзка има между музиката и движенията!”

В музиката се съдържат движенията, но трябва да си специалист, за да доловиш това. Така тя влезе в духа на Паневритмията, защото при балета има палцово изпълнение и точно определени движения. Но при „свободния танц” има нещо друго – с цялото тяло ти изразяваш музиката. Така Ярмила се свърза с това поле, откъдето идва музиката, но за да се направи това, е необходима висока култура, затова тя изуми всички, които присъстваха. Това е причината, за да се обърне по-късно Учителят към нея и да ѝ поръча да „оправи гимнастиките”. Но тя не познаваше упражненията и аз я свързах с Катя Грива, която много добре знаеше Паневритмията. Лично Учителят на нея е показал упражненията. По-късно се включиха и други сестри.”

За същата случка в дома на Симеон Симеонов разбираме и от писмото на Боян Боев до Я. Менцлова от 21 януари 1939 г., където той подробно описва думите на Учителя, казани вечерта на събирането, както и разговора от следващия ден, проведен при личното ѝ посещение на Изгрева. Ето няколко реда от писмото: „Получи се Вашето писмо. Четохме го всички. Прочетохме го и на Учителя. Хубаво ще бъде през това лято да дойдете с нас на Рилските езера, гдето отиваме с Учителя всяка година на палатки. Ще дойдат и много наши приятели от Франция. Вие можете да дойдете с тях. Тогава Учителят може да Ви даде нови упътвания в тази област, в която работите. Вашето изкуство може да допринесе много за разпространението в света на новите идеи и за вливане на една мистична струя в живота на човечеството.”[267]

Още в първото си писмо от края на 1938 г. Боян Боев ѝ пише за това: „Много се радвам, че направихте връзка с Учителя. Вие може да го запитвате и той ще ви дава упътвания. Както чухте, той Ви каза, че като дойдете идното лято тук и на Рилските езера с нас, ще Ви даде някои методи.” През тази паметна за Ярмила година, когато се среща за пръв път с Учителя, тя остава в

България до късната есен на 1938 г. Освен писмото на Б. Боев, за това свидетелства и една снимка на Крум и Ярмила от Златните мостове на Витоша, направена на 8 ноември 1938 г.

През пролетта на 1939 г. във Франция, в една от близките до Париж гори – Сен Ном ла Бретеш, се събира голяма група от над сто души, която разучава гимнастическите упражнения, дадени от Учителя. В писмото на Боян Боев от 20 април 1939 г. той пише: „Любезна сестро Менцлова, хиляди поздрави от Изгрева! Получих писмото от Париж, в което се говори как Вие сте се запознали с мнозина братя и сестри и сте играли някои наши песни, между другото и „Идилията". Това ни много радва. Ако можете да дойдете с нас на красивите Рилски езера това лято, ще можете да играете и много други наши песни. На езерата ние всяка сутрин играем Паневритмията. Поздрав до Вашия партньор и до всички други братя и сестри. С братски поздрав: Б. Боев."

След тази мощна подкрепа, която получава както от Б. Боев, така и от Учителя, Я. Менцлова става основен фактор за разучаване на Паневритмията в новосформираната братска група във Франция. Това ясно прозира в писмото на М. Иванов до Б. Боев от 29 август 1939 г.: „Относително Паневритмията, вече много пъти се събирахме няколко братя и сестри, за да я разучим заедно с Ярмила (сега тя е във ваканция). Паднаха доста песни и добро настроение. Имаше моменти, когато братята и сестрите достигаха на брой 20. Бавно върви Паневритмията по много причини – поради големината на града, всеки е зает, но въпреки това все повече и повече расте интересът и желанието да се изучи."[268]

Предвид усложнената ситуация в Европа, възникнала след началото на Втората световна война, Ярмила Менцлова преустановява пребиваването си във Франция и окончателно се завръща в България вероятно не по-късно от 1942-1943 г. Последното сведение за нея е от юли 1941 г. – запазена е нейна снимка от Париж с надпис: „На Крумчо за спомен. Ярмила." При завръщането си в София тя се включва в живота на Изгрева, работейки там, където е най-компетентна – танцовото изкуство и

гимнастическите упражнения. Учителят ѝ показва кои песни могат да се съпровождат с движения, съответстващи на текста. По-късно в живота си тя многократно ги е демонстрирала както в България, така и във Франция.

Малко преди заминаването си от този свят Учителят дава и последното си важно наставление към Я. Менцлова. Мария Златева си спомня за този ден следното: „Беше към 20 декември 1944 г. надвечер, сестра Ярмила и аз се разхождахме по кръга на полянката. Приятно се изненадахме, когато видяхме Учителят, заметнат с пелерина, бавно да се приближава към нас. Той беше бледен. Като се приближи до нас, се обърна към Ярмила и ѝ каза: ,, Рекох, Вие, сестра, ще оправите гимнастиките. “ „Учителю, аз не мога да ги предам правилно – запротестира тя. – Ще ги играя като балерина, а това не бива.“ „Не – прекъсна я Учителят, – вие ще се допитате до тези сестри, които бяха край мене, когато ги предавах – Катя Грива и др. Вие ще оправите гимнастиките“, повтори той и след тези думи се обърна и си отиде. Наистина, както някога, така и сега упражненията не се играят правилно.“[269]

Според Ярмила, Учителят е обичал специалистите и ги е насърчавал. Тя казва, че когато Учителят се е обърнал към нея за оправянето на Паневритмията, той го е направил не защото тя е имала някакво предимство или нещо друго, но само за това, че е била специалистка, имала е опитности и е обичала подробностите[270].

Фактът, че Учителят лично я посочва като човека, на когото е поверена задачата да „оправи“ Паневритмията, превръща Ярмила Менцлова в необходимия и безспорен авторитет в областта на хореографията след 1944 г. Това ясно личи на педагогическата среща, проведена в началото на 1946 г., на 8 януари, където четем в протокола: „т. 4. Реши се да се издаде сборник от гимнастични упражнения, като се вземат подходящи такива от Паневритмията и те се предшестват от подготвителни упражнения. Определиха се лица за изпълнение на тази задача…“ Малко по-надолу срещаме: „Сестра Ярмила Въжарова ще открие кратък курс през време на

събора по ритмика за учители, в който ще ги запознае с песните на Учителя, превърнати в движения.“ На последващата педагогическа среща, от 24 април 1946 г., се изработва дневен ред за летния събор, където дейно участие вземат и двамата от семейство Възарови: „Предвидени са два курса през време на педагогическата среща: 1. Курс по ритмична гимнастика – ръководен от Ярмила Възарова (с демонстрации). 2. Професионално напътване – от Крум Възаров около десет лекции... Курсът на Ярмила Възарова ще бъде от голяма важност, понеже тя ще запознае курсистите с песните на Учителя, превърнати в движения. От не по-малка важност ще бъде и курсът на Крум Възаров, понеже той ще изложи практически методи за установяване дарбите и наклонностите на учениците“.

След нормализирането на обстановката в Европа и отварянето на границите, през 1946-1947 г., започва да набира скорост една силна тенденция за разпространяване Словото на Учителя във Франция. Михаил Иванов и приятелите около него са започнали пионерското дело и са поставили основите. През 1947 г. Ярмила Менцлова отпътува за Франция, за да показва именно Паневритмията. По това време тя работи заедно с Михаил Иванов, тъй като през този период Братството във Франция все още не е разделено. В писмото си до нея от 18 декември 1947 г. Боян Боев пише: „Вашето отиване там е ценно, защото Вие ще им покажете най-вярно паневритмичните упражнения.” По време на негативната кампания срещу Михаил Иванов (1948-1949) Я. Менцлова се среща и с Виола Йорданова (Бауман), която по-късно издава първата Паневритмия в Америка (1979).

В годините около 1950 г. Я. Менцлова работи известно време в тогавашния ВИФ „Г. Димитров“ (сега НСА „ В. Левски“), вероятно в „Ансамбъла за художествени танци и ритмика”, първооснова на бъдещия „Културен клуб”. Тя сформира и една група от братски деца на „Изгрева” и ги учи да играят Паневритмия и балет. Има запазена снимка от Петровден, 1945 г., където Ярмила е с около двадесетина деца, които позират щастливо в балетни пози. На

друга една снимка всички са качени на известната чешма, изработена от Борис Николов, с надпис: „Мислѝ добре, храни се добре и работи добре!“

Ярмила Менцлова преподава Паневритмия и балет на децата от „Изгрева“ – Петровден, 1945 г.

Мария Митовска пише в книгата си за тези занимания на Ярмила Менцлова с деца следното: „Те (тогавашните деца) и сега си спомнят с много любов за нея като за мила, талантлива учителка, чувствителен, фин и лъчезарен човек, който се отнася към тях не като към деца, а като към души. Тя познава детската психика, с голяма проницателност успява да вникне в душите им. Те усещат и чувстват нейната любов. Ярмила има прекрасна усмивка, приятен и особено мелодичен глас. В нейно присъствие децата се оживяват, създава се атмосфера на по-висока степен на общуване. Ярмила има способността да събуди у децата чувството да направят максималното, каквото могат да дадат от себе си. В детското съзнание тя изглежда като фея, като същество от друг свят. Ярмила умее да слуша, така да отправи внимание към човека, че той да прояви най-доброто от себе си. Ярмила продължава да обучава деца и по-късно във Франция и те с радост са играли Паневритмия.“[271]

Около 1952 г. Ярмила Менцлова, заедно с Елена Андреева и

Мария Тодорова, правят опит за описание на упражненията от Паневритмията, от 1 до 28. От това време са и познатите ни снимки на Ярмила Менцлова и Мария Тодорова, които съпътстват всяко упражнение. Като модел (манекен) на движенията взема участие и Магда Димитрова от Варна, по това време студентка в София. При този процес ролята на професионалиста е определяща. Я. Менцлова използва уменията си и с езика на специфичната хореографска терминология записва всички движения наново, като за някои детайли се допитва до останалите сестри. Основната част от целия този труд намира приложение в по-късно издадената във Франция „Паневритмия“ – през 1983 г.

Светлозар Няголов пише в спомените си в „Изгрева“, т. 22, за една лятна екскурзия, проведена около 1960 г., в която взема участие и Ярмила: „Когато Ганка Бончева беше хижарка на хижа „Седемте езера“, няколко души – Гита Стратева, Ярмила Менцлова, аз и др., я посетихме покрай Седемте езера и от връх Дамга отидохме на Мальовица и следобед се върнахме пак на хижата“.

През 1961 г. името на Ярмила Менцлова е изписано като хореограф в пиесата на Народния театър „Балът на манекените” от Бруно Ясенски. Постановка: Гриша Островски; Художник: Мариана Попова; Композитор: Симеон Пиронков и диригент: Жул Леви. Участват цяла плеяда от нашите най-известни артисти: Хиндо Касимов, Никола Анастасов, Константин Коцев, Васил Попов, Петър Пейков, Иван Джамбазов, Иван Андонов, Радка Матева, Жени Божинова, Александра Игнатиева, Златина Дончева, Ицхак Финци, Божидар Лечев, Невена Коканова, Найчо Петров, Татяна Лолова, Йосиф Розанов, Георги Парцалев, Димитър Георгиев, Георги Калоянчев. Премиерата е на 15 февруари 1961 г.

Артист и танцьор по душа, за Ярмила е много трудно да живее окована в рамки. Тя обича професията си, но не може да танцува на сцената поради политическия режим в България. Поради тази причина, в началото на 60-те години на XX в., емигрира във

Франция, Париж и повече не се връща в България[272]. Там Я. Менцлова не получава пенсия и изпитва затруднения от материален характер. Едва след като навършва 70 години, ѝ отпускат някаква минимална социална пенсия. В последните години от живота си живее в дома на една българка, също бедна, на име Велика, която е била модел на художници. Тази българка шест месеца от годината живеела в България.

При пребиваването си във Франция Ярмила Менцлова е предан и неуморен работник на нивата на Учителя. Тя организира летни стажове в полите на Алпите, в община Райхщет, която се намира в департамента Долен Рейн, област Елзас, недалеч от Страсбург. Там преподаването на Паневритмия започва в клуб „Спорт и култура”. По-късно има на разположение лятна вила, предоставена от близки приятели французи. С голяма любов и голямо умение Я. Менцлова обяснява упражненията, като набляга на търсенето на вътрешния смисъл на движенията. Обучава няколко французи, които много добре усвояват Паневритмията и усъвършенстват движенията. По-късно те също организират курсове в Париж и на Алпите.

Я. Менцлова съжителства известно време с Жерар Жерве, който спонсорира първия аудиозапис на Паневритмията с аранжимент на Димитър Грива, изпълнен от филхармонията на Монте Карло през 1973 г. Този същият французин участва в снимките на издадената през 1983 г. Паневритмия.

Ярмила Менцлова през цялото време живее със заръката на Учителя, а именно – да напише едно подобрено ръководство по Паневритмия. В спомените си приятели, които са я познавали, споделят, че това поръчение е осмислило нейния живот и се е превърнало в кауза. Така през 1982 г., предчувствайки близкия си край, тя поканва в Париж Крум Въжаров, за да завърши делото на живота си – описаната от нея Паневритмия.

Ето какво си спомня Мария Митовска за този паметен момент: „След многократни откази на Крум за отиване във Франция, една приятелка на Ярмила, българка, която живее във Франция, му

казва да отиде при най-високостоящия – генерала – и да моли да го пуснат, защото Ярмила много иска той да отиде във Франция. Крум отива пред кабинета на генерала, а там има голяма опашка. Той седи пред вратата и чете, че записванията за прием стават месеци напред. В това време вратата се отваря широко и сам генералът тръгва към Крум много любезен, прегръща го и казва: „Аз съм бил ваш студент и много ви уважавам. От какво имате нужда?“ Крум скромно казва: „Искам да отида да видя жена си във Франция.“ Веднага получава разрешение за пътуване до Франция и Англия.

Във Франция Крум и Ярмила отиват в Алпите при приятели и там Ярмила предава Паневритмия, а Крум представя учението на Учителя. След това двамата заминават за Англия и там работят по същия начин. В резултат на това следващата година голяма група чужденци дойдоха на Рила.

Когато е в Париж, Крум помага на Ярмила да осмисли и пресъздаде най-дълбокия духовен смисъл на паневритмичните упражнения. Той високо ценеше таланта и професионалната подготовка на Ярмила и уважаваше начина, по който тя описва движенията.

Учителят е държал паневритмичните упражнения да се играят правилно. Той е напомнял и съветвал учениците: „Упражненията, които играете, трябва да се коригират, тъй както ги правите, вие губите голяма част от енергията, която би трябвало да придобиете. Вие прахосвате енергията, която имате, а и тази, която придобивате, я губите.“

Като се има предвид казаното по-горе, се вижда, че задачата на Ярмила е била много трудна и отговорна. Тя е играела традиционната игра, но се е молила и е мислила много върху думите на Учителя. Крум Въжаров, познавайки добре окултните закони, не е участвал в решението ѝ за оправянето на гимнастиките, защото Учителят е поверил това в ръцете на една негова ученичка, отличен специалист в тази област. По това време бях в Париж в служебна командировка, присъствала съм на някои

от разговорите между Крум и Ярмила и мога да потвърдя горното“[273].

През една пролетна вечер на 1984 г. се случва неприятен инцидент с Я. Менцлова. Заедно със своята благодетелка Велика те много обичат котките и домът им е превърнат в склад за консерви за котки. Всяка вечер Я. Менцлова отивала на определени места, за да носи храна на бездомните животни. Същата вечер, около 22 ч. тя отива да носи обичайната храна на котките, но по погрешка, някакъв квартален бандит я удря с тежък предмет по главата. След като престоява в болница известно време, Ярмила се завръща вкъщи, но няма подобрение на нейното състояние. Не след дълго настъпват усложнения и на 21 август 1984 г. тя напуска този свят. Нейната книга „Паневритмия“, над която работи повече от 30 години, е вече излязла няколко месеца по-рано и Ярмила поема по вечния си път удовлетворена, че е изпълнила волята на своя Учител. По спомените на сем. Гобо тя е държала в ръцете си отпечатаната вече „Паневритмия“ и е склопила очи спокойна и умиротворена.

Ярмила Менцлова има близък братовчед чех – Йожек Пех, Йожката, който също работи за делото на Учителя. Той е едър, червендалест мъж, малко по-възрастен от нея. Пее много добре и свири на пиано. Живее в София и през времето на социализма доста хора от Братството ходят при него да разучават песните на Учителя.

V.2. Няколко мисли на Ярмила Менцлова за ролята на танца в човешкия живот

Когато бях на девет години, за мое най-голямо съжаление, напуснах родния си град, за да отида да живея в София. [274]

В София, след като присъствах на представленията на Операта, желанието ми да танцувам стана по-властно. Възможността да се изразя чрез танца ме очароваше все повече и повече, най-вече защото намирах, че това изкуство криеше в себе си повече изразни средства, отколкото всички други изкуства: цветове, движения, музика, архитектура.

През 1935 година, в Париж, участвах в групата на танцьора композитор Хейнц Ренкел, където срещнах Шилд – също танцьор. Моите контакти с двамата, силно повлияни от Модерната изразителна школа на Германия, ми бяха много полезни. Тази школа ми помогна да екстериоризирам моите идеи по един по-реален и разбираем начин, защото дотогава аз работех твърде много в абстрактното.

Дебютирах в Париж с поредица от танцови рецитали в Института по музика. Тези рецитали ми струваха скъпо и аз не бях подпомогната, освен от малката школа по танци, която имах. Несъмнено, напускайки моята страна, за да следвам своето артистично призвание, вътрешният ми глас ме предупреждаваше за трудностите, на които трябваше да се подложа, но животът със своята груба реалност надмина моите предвиждания на младо, наивно момиче.

Аз винаги съм мислила, че голотата при танца не е необходима рамка, за да се изрази моята душа, и още от първите си стъпки винаги танцувах с костюми, които съответстваха на моята артистична чувствителност и на мистичния ми порив, който винаги пазех още от детството си. Това беше една от главните причини за противоречията и конфликтите между мен и съвременната концепция за танца. Желанието ми съвсем не беше

да танцувам в кабаретата, където всяко артистично чувство угасва в лекотата, която изисква обстановката. Това обстоятелство ме лиши от материалните средства, които ми бяха необходими в ежедневието. Аз изпитах крайната бедност, но нито студът, нито гладът, нито презренията, които ме преследваха по време на най-продължителния период на моята кариера, успяха да намалят порива ми към красивото, доброто и истинското.

На 6 юни изнесох рецитал в Театъра на творчеството (Theatre de l'Oeuvre), където Жени Каре ме видя и няколко месеца по-късно, когато театър „Гранд Палас" (du Grand Palais) повери създаването на макети за „Манфред" на Шуман, тя ме представи на господин Габриел Дабоа. Когато видя моя Магичен и моя Бавен танц, той ме ангажира да ръководя първата сцена, тъй като другите сцени трябваше да бъдат ръководени от госпожица Мари-Луиз Дидион от Операта, която беше ангажирана преди мен. Два месеца по-късно пиесата все още не беше готова и госпожица Дидион, която имаше договор в Кан, трябваше да замине. Тогава именно дирекцията ми повери балета, давайки ми свободата да променям и да ръководя. Аз не чаках да ме молят и промених всичко, тъй като имах абсолютно друга концепция за тази толкова дълбока и мистична пиеса. Впоследствие определих по своему пластичния ансамбъл на Дон.

Но едно от най-големите събития в моя живот и в моята артистична кариера беше срещата ми през 1938 г. с българския философ Петър Дънов.

Единствено той разбра моите усилия и моята цел и ме насърчи, подкрепи и просвети. Между другото той ми каза:

„В изкуството на танца и въобще в изкуството човек трябва да притежава три неща.

Надеждата, която дава форма на нещата.

Вярата, която дава силата на нещата, и Любовта, която дава вътрешния израз."

Чрез тези слова аз получих потвърждение, че онова, което винаги вярвах за танца, беше вярно.

Съвременният танц е загубил контакта си с невидимите сили, с Бога, и оттам идва това падане в материята. Първоначално истинската цел на танца е била една молитва, една благодарност към Бога. „Танцът на примитивния човек придобива силата до степен да стане разумно средство за разумно съучастие със силите на природата, които отвъд човешката сила ще определят съдбата. Божественият танц става саможертва, молитва, магическо Действие. Той призовава на борба природните сили, лекува болестите, свързва покойниците отвъд смъртта с веригата на техните потомци, той осигурява реколтата, щастливия лов и победата; той създава, той поддържа, нарежда и предпазва.“ (Курт Саш)

Докато съвременният танц не служи за друго, освен да забавлява публиката. За да създава удоволствие, той трябва да слезе до нивото на тази публика, която, бидейки невежа и недостатъчно образована, го деградира и принизява.

Крайно време е да се отдаде необходимото значение на истинския танц и това време ще дойде. Даже ако публиката не е привикнала или не е възпитана, за да вижда танца по този начин, тя ще го почувства. Тя ще го почувства, само когато танцьорът е достатъчно силен, за да накара своята публика да почувства мистериите, които той е разбрал. Един танцьор не може да бъде силен, ако не е истинен, завършен и чист и ако не знае да прави някои жертви на своята човешка личност.

Според моето виждане изкуството на танца трябва да бъде средство за възпитание на обществото, още повече и на артиста.

Така разбрано и практикувано, изкуството на танца ще престане да бъде повод за удоволствие, за да стане в цялата си пълнота средство за възпитание, за извисяване и обновяване.

Целта на танца е да говори дълбоко в душата на човека.

Танцът трябва да се освободи от всякакъв сенсуализъм, като се проникне от присъщия му свещен характер, чрез който човекът трябва да се издигне до познанието на Божествените извори, от които извират истината и чистата красота.

V.3. Светли спомени за Ярмила Менцлова

V.3.1. Спомени на Крум Въжаров

Крум Въжаров и Ярмила Менцлова на Златните мостове.

Едно е да играеш точно и правилно, а друго е да описваш упражнения. За последното е необходимо да бъдеш специалист. И затова Ярмила се яви тук на Изгрева със своята професионална подготовка да опише упражненията. След заминаването на Учителя тя започна да работи върху уточняването движенията на Паневритмията и тяхното описание. Но тогава това в България не можеше да се реализира, затова Ярмила се върна във Франция, за да може да работи и да финансира едно издание на „Паневритмията“.

Каква е връзката между мен и Ярмила и Паневритмията? Когато Учителят показваше упражненията, за да се заучат, аз

присъствах там и играя Паневритмия от самото начало. Едно лято на Рила играем на езерото на Чистотата. Музикантите са в центъра, а Учителят играе сам на десетина метра от тях и се движи в по-малък кръг вътре. Както играеше, той се приближи до играещите двойки. Застана до мен и започна да играе с мене до края на упражненията. Това нещо той никога не го е правил с никого. Всички се учудихме и аз по-късно разбрах защо го направи. Той е виждал, че аз съм този, който ще предаде Паневритмията на младежите и трябва добре да я изуча. Не само да ми покаже едно упражнение, а да събуди в мене известни центрове. И аз се постарах да я усвоя съвсем точно. Повече от 20 години работих с младите и подготвих група, която познава Паневритмията, за да може да продължи делото на Учителя.

По-късно Ярмила, знаейки това, след като емигрира за Франция, поиска да ѝ помогна в описанието и в уточняването на движенията. През 1982 г. аз заминах за Франция, където прекарах два месеца. Тя беше подготвила конструкцията на книгата, а аз дадох смисъла на всяко едно движение, неговия духовен смисъл и проекция съгласно Словото на Учителя.

След инцидента, в който я удариха по главата, тя си замина, без да може да дочака отпечатването на книгата[275]. Това беше намеса на тъмните сили, които решиха да я премахнат, за да не излезе „Паневритмията". Но тя си завърши работата, като войник и плати с живота си за това. Това не е малко, да платиш с живота си своя идеал и онова, което работиш толкова години за делото на Учителя.

Нейната „Паневритмия" трябва да излезе на български. Трябва да се зачете нейният труд и да се покаже, че тя е положила старание, време и сили, за да изпълни задачата, която ѝ бе дал лично Учителят.[276]

V.3.2. Разговор на Жан-Луи и Арлет Гобо за Ярмила Менцлова

Паневритмия играем повече от 50 години, а преподаваме от 27 години [*разговорът е проведен през 2010 г.*], защото нашата много близка приятелка, от която научихме много неща за Паневритмията, е Ярмила Менцлова. С нея бяхме приятели в продължение на 16 години. Тя всяко лято идваше при нас и ние систематично изучавахме този мистичен танц. Живеехме в планината, в малките населени места, никога в градовете! Винаги сме живели сред природата. Ярмила живееше при нас като член от нашето семейство. Понякога оставаше седмица-две, понякога повече.

Тя беше доста дискретна. Беше фантастична, танцуваше невероятно, върховно. Танцуваше така, че на всеки един му се искаше да танцува по този начин. Всичко беше много хармонично, движението на ръцете, на раменете, позицията на главата. Беше перфектна!

Най-забележителното нещо за нея е, че Учителят ѝ е казал, правейки този жест [*Жан-Луи поклаща показалец*]: „Ти ще показваш Паневритмията и ще я коригираш!“ Много често Ярмила ни напомняше за своята мисия и начина, по който Учителят ѝ го натъртил точно с този жест с пръста [*Жан-Луи отново поклаща показалец*], който означава: „Внимавай, внимавай!“ Това дори я тормозеше и тя се опитваше да разбере защо Учителят така е настоявал. Проблемът е следният, което важи и за българите като цяло – защо Учителят е настоявал Ярмила да коригира Паневритмията? Дали това означава, че в България не се е играело правилно, дали това означава, че е имало някакви промени, които са били въведени от някои хора, или просто Учителят не е бил доволен от начина, по който се изпълняват упражненията? Това тя не знаеше и не го уточни за себе си. Тази мисъл доста я измъчваше. Тя се питаше: „Каква е моята мисия, какво точно трябва да направя?“ Защото Ярмила не танцуваше така, както е написано във версията от 1938 г. Имаше разлики в някои движения – по-специално в „Освобождение“. Аз съм виждал снимка на Учителя в издание на „Паневритмията“ на

английски език, тази, която Мария Митовска издаде, където той прави отварящото движение на 7-о упражнение с десния крак. Ярмила винаги е играла това упражнение с левия крак.

Учителят никога не е казвал: „Танцувайте като мен и слушайте само мен!“ Той е казвал: „Ярмила и сестрите ще покажат Паневритмията така, както аз съм я замислил.“ Учителят е дал нещо като скица, начална фаза на Паневритмията, но това не е идеалният начин, по който да се играе. Тази работа се пада на нас. Например Учителят само е маркирал някои движения [*Жан-Луи изнася дясна ръка пред гърдите със сгънат лакът*], но всъщност в неговата идея движението е много по-широко [*Жан-Луи изпъва дясната ръка напред и нагоре под ъгъл 45°*]. Например той е възложил да се напишат думите на Паневритмията, вместо сам да направи това по един невероятен начин. Но той е избрал една от сестрите [*Олга Славчева*]. Самата сестра се е дръпнала първоначално, както и Ярмила е казала: „О, не, не! Не мога да оправя Паневритмията, танцувам като балерина, като хореограф!“ Докато Учителят ѝ казва [*Жан-Луи отново поклаща показалец, имитирайки Учителя*]: „Не, не, ти ще показваш Паневритмията!“

Семейство Бертоли – бащата и дъщерята Анина – организираха редовно срещи за игра на Паневритмия пролетно време в парка „Со“ край Париж. Провеждаха се много редовно занимания. А през зимата имаше курсове за изучаване на Паневритмията. Ярмила се познаваше с Анина Бертоли, но двете не успяваха да работят заедно. Характерите им не се съчетаваха. Ярмила даваше уроци по танци за хората, които желаеха да се научат да танцуват, не непременно Паневритмия. Но регулярни срещи за игра на Паневритмия, организирани от Ярмила, поне на мен не са ми известни – редовни уроци по Паневритмия не знам да е имало.

Книгата на Ярмила трябваше да излезе през 1984 г. и Мари-Елен, която познаваме много добре и тя е наша приятелка, каза на печатаря, че трябва да се избърза с отпечатването и ние бяхме поканени при връчването на книгата в ръцете на Ярмила. Тя е отпечатана по-рано, тъй като проблемът с главата на Ярмила вече

беше напреднал и трябваше да се избърза. Така че книгата „Паневритмия“ излезе през 1983 г. и Ярмила успя да я види. Това е сигурно, абсолютно сигурно!

Ъгълът от 67,5°, за който Ярмила Менцлова говори, ние практикуваме и прилагаме. Този ъгъл е обусловен от географското различие. Аз имам математическо обяснение за него и съм написал цяла статия за това. Ръцете да са под този ъгъл е много хубаво и красиво. Важно е да се спазва симетричната позиция на двете ръце, защото това отговаря на 180° [*показва с ръцете тази позиция*]. Тези 23,5°, които остават до хоризонталната позиция на ръката, не трябва да се нарушават. Никога двете ръце не трябва да се отклоняват на повече от 180°, никога! На Рила братята и сестрите танцуват, без да спазват тези градуси и тогава ъгълът става 200°. Това е доста неестетично [*показва с ръцете тази позиция*]! Даже е опасно, защото при увеличаване на градуса повече от 200°, тогава може да изпиташ и болка. Но е много неестетично!

Сега, защо 67,5°? Ъгълът, който отговаря на златното сечение, е 72°! Аз съм учител, освен това съм инженер-електротехник, след което бях преподавател по физика и химия. На 63 години взех диплома и по математика. Знаете, че оста на Земята е наклонена спрямо еклиптиката на около 22,5 [*23,439*°] и когато човек на нашия паралел през лятото погледне към зенита на Слънцето, ще види, че то се намира на 67°. Това е максималният ъгъл, до който Слънцето достига на нашата географска ширина – точно на 45-я паралел. На екватора, между тропиците Слънцето е хоризонтално и това означава, че там трябва да се играе с хоризонтални ръце. В този смисъл 67-градусовият ъгъл на ръцете е в хармония с условията, при които живеем, най-високото положение, заради наклона на земната ос. Това обяснение е само моя хипотеза. Учителят казва, че климатът ще се промени и земната ос постепенно ще се изправи. Така сезоните ще бъдат почти еднакви и тогава Слънцето няма да се издига до повече от 45°. Ще бъде по-ритмично, защото през зимата то се изкачва до 23°, а през лятото

– под ъгъл 67°. Ако оста на Земята стане отново нормална, Слънцето ще бъде винаги под ъгъл 45° – това е свързано с географията.

Когато Крум пристигна във Франция, ние нямахме възможност да танцуваме заедно, след което тя претърпя инцидента и загуби контрол над мислите си и усещането си за Паневритмия. Не знаем какво е решила след посещението на Крум, защото не бяхме в много добри отношения тогава…Тя искаше да има неговото мнение преди да публикува книгата, също искаше да осъществи контакт с Весела Несторова. Нямахме възможността след посещението на Крум да знаем какво точно е решила. Бяхме в деликатни отношения с Ярмила, но не става въпрос за нещо сериозно…

И това е много жалко за нас, защото бихме искали да знаем какво беше нейното решение. Нямахме и подходяща музика с четен брой тактове, освен тази с аранжимента на Д. Грива, но тя не става за игра. Аз не заемам позиция, но… предпочитам да се доверя на снимката на Учителя, където в упражнението „Освобождение“ неговите ръце са подготвени да се отворят на десен крак и това отговаря на четен брой. Когато правим „освобождаването“ [*прави съответното движение на 7-о упражнение с ръце*], изглежда логично да се направи отварянето с десен крак.

Още не сме осмислили тази промяна, защото когато тя танцуваше у нас, винаги е било с нечетен брой тактове. Никога не успя да изтанцува тези упражнения с десния крак с нас… защото тя не свиреше на инструмент и нямаше възможност да направи новата версия на „Освобождение“ и останалите упражнения. И ние не бяхме в течение на този въпрос, за времето, за което говорим… за съжаление. Но изцяло се доверяваме на Ярмила! Да! [*усмихва се*] Но най-вече на снимката, която ни показа Мария Митовска, Учителят, който „къса“ на десен крак, също така и всички след него… вижда се. Ярмила не го е направила по-рано, защото не е имала подходящата музика, просто такава не е

съществувала. И точно това беше моментът, в който тя искаше да се върне към нас, но…

Ако не беше това охлаждане на отношенията, ние щяхме да поговорим още за Паневритмията и за отварянето на десен крак. Освен това тя беше започнала да ни казва, че има проблем с музиката, беше започнала да мисли върху проблема. Така че, аз по-скоро съм склонен да слушам сърцето си за това, което твърдят Мария Митовска и Ярмила…Десният крак е активният!“

Целият разговор със семейство Гобо се намира на friendsoftherainbow.net/node/989.

V.3.3. Разговор на Мария Митовска за Ярмила Менцлова.

Моите преки впечатления от Ярмила Менцлова са като за един много лъчезарен и светъл човек. Беше много интелигентна. И много добре говореше български, макар че имаше вече някакъв лек френски акцент. Тя е живяла толкова дълго време там. Това, което правеше впечатление, е, че имаше изключително изящни и пластични движения. Просто самата тя, походката ѝ, излъчването ѝ. Когато си преместваше ръката по определен начин, това го правеше с такъв жест, все едно че е някой жрец…Тя беше към седемдесет и няколко годишна и въпреки всичко имаше такова излъчване…

Просто за възрастта си беше изключително пластична. Аз като я видях, си казах: „Тази жена е с една глава над всички останали по начина, по който играе упражненията.“ При нея има непрекъснатост, просто всичко се слива. Както един певец, който е от висока класа, като започне да пее и гласът му се лее… И ти усещаш това. Тука по същия начин. Тя като почне да играе, такова излъчване има! Но тя е обучена в това. Тя е обучена през тези 5-6 години, в които изучава „свободния танц“ на Айседора Дънкан, която е учела учениците си да пресъздават музиката в движения – това е „свободният танц“. Аз съм виждала и една друга жена – Мелинда, която е американка. С нея се запознах в САЩ и ние

много се обикнахме. Тя беше танцьорка от школата на Айседора Дънкан. Много се впечатли от Паневритмията и дойде да играе с нас. Подари ми една книга на Айседора Дънкан. Вижда се, че тази школа дава невероятна култура.

Аз отидох в Париж при Ярмила през 1982, за да ми покаже и тя упражненията, тъй като аз с всичките съм играла – с Катя Грива, Елена Андреева и Мария Тодорова. Една част ми показа в апартамента, друга – в парка. Първия ден аз много исках да видя какво тя прави и тя ми показа някои неща, обаче след това ходехме в парка.

В началото „Мислѝ“ си спомням много добре, че ми го показваше [*показва с ръце*], много просто. Първото ми впечатление е, че начинът, по който тя си движи ръцете и цялото тяло, е… като че ли въздухът се размества. Просто тя има огромна сила в движенията. Не че ги прави бързо, напротив – тя ги прави много плавно, много изящно, много красиво. Обаче има силно въздействие, просто виждаш, че от това движение, което тя прави, излиза някаква сила. Това е изкуство. И не само, че го прави с тялото си, но изглежда, че тя влага и нещо вътрешно, силно – силна мисъл, силно чувство, за да може да изглежда движението така. Но това е част от танца ѝ.

Това, на което тя най-много акцентираше, беше да се правят предварителни упражнения, за да може тялото да изпълни движенията както трябва. Ема ги знаеше всички тези предварителни упражнения, но аз не мога да ги покажа. Тя си имаше нейни упражнения, които сигурно ги е взела от тази школа. Не зная какви са. Но от нея съм запомнила това – първо се започва с походката, как ще ходиш. Трябва да стъпиш на пръстите и да преместиш тялото си. За всяко упражнение, при което ти стъпваш. Когато ти стъпваш, всяка стъпка е така [*показва стъпката*] – стъпваш и премесваш тялото (тежестта му) и тогава пак стъпваш. Ти не ходиш така [*показва обикновен вървеж*], стъпваш на пръсти и леко придвижваш тежестта на тялото на предния пръст на крака, на който си стъпил [*показва го*]. Стъпваш

и придвижваш тежестта на тялото, то се получава нещо като полъх. Много е красиво. Искам да ти кажа, че този филм, който е правен [*филмът от 1977 г. заедно с Григорий Кисьов*], е преди да се срещна с Ярмила, той е от 1977 г. А с нея си изработих вече доста неща. Тя каза: „Първо трябва да се научиш това да правиш!" И тогава вече се получава много красиво – стъпваш и преместваш тежестта. Тялото е опънато, всичко при нея е много особено, има някаква стойка. Просто изработено! Аз съм се старала да го правя като нея и почти бях го постигнала. Млад човек ако го прави пред мене, аз ще му казвам и той ще може да го направи.

Ярмила препоръчваше подготвителни упражнения, за да можем да усвоим добре Паневритмията – за всяко упражнение тя ти казва да направиш това и това, за да може тялото ти да се настрои, както певците се разпяват, преди да излязат на сцената. Тя прави предварителни движения, за да може тялото да се подготви за изпълнение на съответното движение в самия такт на музиката. Учителят също е дал предварителни упражнения преди Паневритмията – двадесет и едно упражнения, а също и шестте упражнения. В двадесет и едното упражнения се наблюдават някои от елементите, които са включени в Паневритмията.

При Ярмила имаше много тънкости, изключителни тънкости. Тя е тренирана – професия ѝ е. Другите ми показват движенията и детайла, но при нея има мотивация за движението. Просто както те обучава някой, който е професор... Много е жалко, че не може да се види днес този модел. Арлет Гобо е доста подвижна, не зная колко е работила Ярмила с нея ...

Ярмила е показвала подготвителните упражнения на малка група приятели, с които е работила, още докато е била в България. Най-добре от всички беше обучена Ема – Емилия Дякова. Тя беше много близка с Ярмила и беше учила многократно Паневритмията с нея както във Франция, така и в България, преди Ярмила да замине. През времето на комунизма никого не пускаха да пътува. Обаче Ема я пускаха, защото майка ѝ беше женена за французин и живееше в Париж. Чрез нея се осъществяваше кореспонденцията

с Ярмила.

Ема беше добре подготвена и се стараеше да играе Паневритмията така, както Ярмила я е учила. Един ден аз я извиках, когато тук започнаха да се карат и да казват кое упражнение как било, защото си казвам: „Сега да не би аз нещо да съм забравила, те всичките говорят едно и също, което не е вярно!“ Ема беше доста възрастна, дойде вкъщи, аз пуснах касетофона и тя изигра Паневритмията – направи същите детайли в движенията, които и аз знаех, и тогава се успокоих!

Как Ярмила попада в Школата на Учителя? Когато тя е проявила някакъв интерес, бате Крум [Въжаров] я е завел при Учителя. Мисля, че през 1938 г., това е преди писмото на Боев. Това ми го е разказвал бате Крум поне 4-5 пъти. Той казва така: „Заведох Ярмила, защото тя пожела!“ или не знам точно по какви причини, но той я представя на Учителя. Те са били на поляната и Крум казва на Учителя, че тя е танцьорка, която следва в Школата на Айседора Дънкан. Тогава Учителят е казал на музикантите (може да е било около Паневритмия) да засвирят някое упражнение от Паневритмията. Ярмила е започнала да играе със същите движения, без никога да ги е виждала. Тогава Учителят се обърнал и казал: „Вижте, рекох, какво съответствие има между музика и движение. И който има талант да може да превърне музиката в движение, той намира точните движения за дадената музика.“ И понеже Ярмила има невероятен талант…

Ярмила е разказвала, че Учителят ѝ е поставил тази задача да „поправи гимнастиките“. Това е описано в спомените на Мария Златева, самата Мария ми го е казвала това на Зекирица [*Рила*]. Мария Златева е цигуларка, която е била при Учителя много дълго време. Тя разказваше това, от нейната уста лично съм го чувала. А многократно – от Крум и от Ярмила, но Мария Златева е присъствала. Тя разказваше: „На полянката бяхме с Ярмила. Учителят се разхождаше.“ Това е било през декември, преди да си замине той. „Дойде при нас, обърна се към Ярмила и каза: „Сестра, Вие ще оправите гимнастиките!“ Ярмила отговорила:

„Учителю, аз съм по-отскоро, не съм от самото начало на даването на Паневритмията.“ Той ѝ отговорил: „Не! Вие ще оправите гимнастиките! Може за някои неща да се допитвате, но вие ще ги оправите!“ Защото той е знаел, че тя е много висока класа професионалист и това може да го направи само тя. И описанието, което е направено от четирите сестри: „1-ви такт, 2-ри такт и т.н“ – това пак Ярмила го е направила! Ако не е била тя, нямало е кой друг да го направи. Това нещо тя го е приела като задача на живота си.

След като Учителят ѝ е дал това като задача, те, неговите ученици, за задачите, които им е дал, са толкова ревностни, че живота си дават, за да ги изпълнят. Представи си Учителя да ти каже да направиш нещо и ти да не го направиш! И Учителят мисловно много помага на Ярмила. Тя казваше: „Учителят ми даде тази задача, аз трябва да я свърша до края на живота си!“ За нея това е било задача за цял живот.

Всички ученици на Учителя имаха невероятно чувство за отговорност. И след като той им е дал една задача… в случая той е дал тази задача на Ярмила – да оправи Паневритмията и да я издаде. Понеже Крум е свързан с нея, тя му е била съпруга, той непрекъснато я стимулираше да направи книгата. Тя я направи, обаче без „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, т.е. незавършена. Той се нае да направи „Пентаграм“ и каза: „Това упражнение трябва да се направи, защото „Слънчеви лъчи“ ги има, и така, като се издаде цялата книга, ще се изпълни задачата на Учителя!“

Това, което го има в нейната книга, го няма никъде другаде, защото тя казва интересни неща за движенията. Тя е вникнала много дълбоко в движенията. Все едно ти в твоята си професия да не си компетентен…

Крум Въжаров подкрепяше Ярмила в това тя да направи „Паневритмията“. Той казваше: „Ярмила беше специалист от висока класа, аз не съм специалист по движенията и затова над описанията тя работеше сама. Аз в това не мога да се меся и искам тя да го напише. Мога да помогна в духовния смисъл, нещо

да обсъждаме…“ Защото тя е засегнала тези неща, а той познава в дълбочина Учението и когато е бил при Ярмила, са обсъждали неща от този характер. Въпреки че е завършил две висши образования – „Дипломация и социология“ в Американския университет и психология в Софийския университет със специалност „Анализ на движенията“ – и е работил специално в този институт и в тази област – ергономия, въпреки всичко това казваше: „В областта на движенията специалист е Ярмила и аз не се намесвам.“ Крум винаги ми е говорил най-положителни неща за нея. Освен това моето лично впечатление е, че тя е един много духовен човек, излъчва голяма духовност.

Това, което разказвам, аз съм го преживяла с нея и това е моето впечатление от Ярмила. Не беше дълъг период, но мисля, че беше достатъчен, за да усетя нейната висота и нейната сила на човек, който за мен от всички, които са ми показвали Паневритмията, беше на най-високо ниво! Не зная дали може всички детайли да направи, дали ги знае перфектно, но вероятно е така. Нали говорихме за принципа, че трябва да има абсолютно съответствие между музиката и движенията. Но за да изразиш това съответствие и да можеш да играеш в ритъма, ти трябва да имаш талант. Ти трябва да си изработил това качество вътрешно. Ако не си го изработил, може и да го направиш, но на някакво ниво… По-нататък като работиш, по-високо и т.н. А при нея имаше талант и професионална подготовка. Е, сега как ще сравняваш един такъв човек с вътрешен талант, професионално обучен и работил да прави това – да превръща музиката в движение, защото това е нейната професия. И след като тя това го може, как ще я сравниш с хора, които просто не са тренирани, не са на това ниво. След като тя има всичките тези качества, Учителят на нея го е казал. Самата тя го казва: „Неслучайно Учителят ми даде тази задача, защото той ценеше професионализма!“

Сега по въпроса с четните тактове, той е повдиган в Братството драматично! Не помня кои години, но всичко беше още забранено [*70-те години*] и тогава имаше един Сашо Берендеев [*архитект*],

а и преди това. Значи по две линии: едната – Сашо Берендеев, който беше написал цял трактат. Той беше изцяло проучил тази „Паневритмия“ от 1938 г. и предложи някои промени. Не зная какви са били промените, но мисля, че не са ги приели. Той също е повдигнал въпроса за тези тактове. Той беше музикант и разбираше.

Другата страна, която повдига въпроса, са чужденците! И то главно чрез бате Крум, който знае два езика и беше връзката с тях. Тази „Паневритмия“ от времето на Учителя (1938 г.) е преведена от Виола Бауман на английски и е издадена в Америка, някъде през 70-те години [*1979*]. Аз познавам Виола лично, ходила съм при нея. Тя си следва точно „Паневритмията“ от 1938 г. Мене ме закараха от Пенсилвания до Ню Йорк и ме върнаха – цял ден съм пътувала, за да се срещнем. Изключителна жена е Виола, много одухотворена. На нея Учителят също е казал да работи с Паневритмията. Тя я превежда на английски и я издава там, в Америка. Тя е българка, но името ѝ е Бауман, защото се оженва за един американец. Много мила и магнетична жена. Има една книга, която Виола е подписала на бате Крум. И тя, когато обучава чужденци, работи по тази книга. Идват тук в България и виждат, че се играе друго. И всички отиват при бате Крум, защото той знае езици.

Изданието на В. Бауман е само по 1938 г. Тя е преведена дословно. Те играят така, както пише. Във Франция също е преведена тази „Паневритмия“ от 1938 г. Не е издадена, но се разпространява между тези, които се интересуват. Тези чужденци, макар и по времето на комунизма, пак си идваха в България, не така масово, но идваха заради Учителя, заради мястото на Учителя… И всичко минава през бате Крум, защото той знае езици и защото е близък по линия на Виола. Тя му казва: „Тия и тия са ми приятели, ще им се обадиш, защото те знаят езици.“ И тези чужденци повдигат този въпрос: „Защо тук пише така, а вие ги играете така?“

И тогава се организира това събиране, на което аз не зная кои

са били, защото всичко беше в пълна тайна. Така започват да обсъждат този въпрос – различията между описанието на „четирите сестри“ и това, което е издадено през 1938 г. Дълго време са се събирали …Между 70-те и 80-те. Е, преди Ярмила да направи своята „Паневритмия“. И са се събирали, обсъждали … Само съм чувала за Асен Арнаудов, че е присъствал… „Асенчо го поправи това!“ Това съм го чувала от възрастни братя… И в „Паневритмията“ на Ярмила вероятно той ги е поправил! Относно това дали тя е имала запис с 40 такта, то аз съм слушала такъв, но не зная с кои музиканти е работила в Париж.

Той го е направил, на негова отговорност, защото той е писал нотния текст по времето на Учителя. И така те се събират да обсъждат дълго време какво да променят – дали движенията, дали нотния текст. Защото има различия, то се вижда. Сега няма какво да откриват някои Америка. Това се знаеше още тогава – вижда се, че има различия между традиционната игра и това, което е описано по времето на Учителя и музиката. Въпросът е бил: дали да се коригира нещо в музиката или да се коригират движенията – едно от двете трябва да се коригира, за да се напасне! Те го обсъждат толкова време…Това бяха хора, които имат преценка кой да присъства и кой – не! Така че за мен там са присъствали тези, които са били запознати много добре с Паневритмията – и музиканти, и изпълнители. Това са го обсъждали дълго време. Това, което те са обсъдили и решили, бате Крум накрая ми го даде и каза: „Това е окончателното ни решение!“

Целият разговор с Мария Митовска се намира на friendsoftherainbow.net/node/990.

„Ярмила имаше невероятна дарба на танцьор. В нея идеално се съчетаваха вроденият талант, професионалното майсторство и духовното извисяване. Когато тя правеше движенията на Паневритмията, те оживяваха, превръщаха се в истинско творение на изкуството. Нейните движения бяха естествени, изчистени и на пръв поглед много лесни, но Ярмила дълбоко ги осмисляше и влагаше голяма сила в тях. Всеки детайл беше изработен до

съвършенство. Усещаш как музиката на Паневритмията се лее в изящни движения. Ярмила притежаваше умението да може да превърне всеки звук, всеки тон в непринудено, красиво движение. Тя изцяло владееше тялото си, имаше пълна координация на движенията и още много други предварително изработени качества, за да може да постигне това съвършено изпълнение на Паневритмията.

Най-общите препоръки на Ярмила за правилното изпълнение на Паневритмията са следните:

- Паневритмията да се играе и изпълнява многократно – цялата, на части, и пак цялата, и то с месеци и години редовно.
- При такова повторение у човека се изработва координация между разните части на тялото, известна музикална памет – памет на движенията и връзките между тях (междинни или спомагателни движения), пластичност и плавност.
- Стойката на тялото – прав гръбначен стълб, и походката – стъпване първо на пръсти и после на пети, са едни от най-важните, но и най-пренебрегнатите въпроси. Това се отнася до формата.
- После или който може едновременно, трябва съсредоточение върху смисъла и съдържанието, където умът и сърцето да участват при всяко движение, за да бъде движението изразител на красота, хармония и истина.

Само така човек ще бъде разположен и ще има придобивки, но трябват условия.

Всички ще се радваме и благодарим, когато един близък ден ще играем и споделяме тези красиви и дълбоки истински творения, произхождащи от дълбочините на битието за щастието на човека.“[277]

V.3.4. Спомени на Величка Няголова

Няколко месеца преди злополучния инцидент от май 1983 г., през есента на 1982 г. Ярмила Менцлова пише голямо писмо от Алпите до Величка Няголова, която живее във Франция. Там тя споделя един свой пророчески сън, сънуван наскоро, а именно: „Я. Менцлова влиза в едно помещение, което има три стъпала пред вратата. Качва се и влиза вътре. Има много народ. И гледа – там стои едно много проницателно същество и я гледа строго с дълбоките си очи. Накрая Ярмила слиза пак по тези три стъпала и отпред я чака бившият ѝ мъж Крум Въжаров. Тя носи някакви документи в ръцете си и му ги предава на него.“

Величка Няголова пише в едно свое писмо до Вергилий Кръстев следното: „Ярмила Менцлова беше професионална балерина, много интелигентна и рафинирана сестра. Обичаше да ни заведе в някое кафе, мене и сина ми, и ни почерпваше. Говорехме си надълго и нашироко. Играеше нежно и намираше нужното движение на всяка фраза от песните на Учителя. Например играеше чудно изразително песента „Запали се огънят“ и беше научила и някои французойки да я играят. За нея именно Учителят е казал, че тя има за задача да коригира Паневритмията. Така всяко лято организираше курсове на Алпите, на част от които аз съм участвала. Спомням си с каква голяма прецизност тя обясняваше смисъла на движенията на всяко едно от упражненията. Тази сестра беше много активна. Правеше курсове по Паневритмия и в Париж. Ние с нея бяхме много близки и сме играли почти всяка неделя в един от южните паркове в околностите на Париж.

Освен тази дейност тя участваше и в превода на книги от Учителя на различни езици, защото си спомням, че веднъж ми показа една книга, отпечатана на испански. Тя беше много щастлива от този факт. Беше издала и някои книги за Учителя, беседи. Освен всичко това Ярмила се интересуваше от музиката на Учителя. Беше образувала и едно малко хорче. Отивахме в дома

на г-жа Пиколи, която ни свиреше на пианото. Тя беше майка на известния актьор Мишел Пиколи [*с над 200 филма в киното*]. Там 10-15 души пеехме песните на Учителя на български език. Това беше много приятно преживяване и специално се учехме да ги изпълняваме коректно. Ярмила организираше и малки празненства във връзка със заминаването на Учителя на 27 декември. Ангажираше цяла зала, където се събирахме доста хора. Всеки носеше нещо за ядене и пеехме, и ядяхме заедно. Прекарвахме си в много мила обстановка. В крайна сметка тя се зае да издаде една книга по Паневритмия, която именно да обясни точно как трябва да се играе всяко едно движение. Ярмила положи огромни усилия за издаването на тази „Паневритмия“ и много тича и много работи. Тя си замина преждевременно и тъй като беше с много спортно тяло, щеше още дълго да живее.“

V.3.5. Пътят на Ярмила Менцлова – Път към съвършенството[278]*

В източната част на София се намираше братското селище „Изгрева“, обособило се като културен и духовен център. Там, на обширна поляна, заобиколена от овощни дръвчета и борове, Учителят преподаваше Паневритмията, живия кръг от танцуващи братя и сестри. Беше време на подем на новата култура на любовта, която се проявяваше в световния космически ритъм, достигащ до земята, за да я пречисти.

Един ден една млада жена се присъедини към кръга, сякаш дошла с утринните слънчеви лъчи. Имаше стройна и изящна фигура и привлече вниманието на всички с пластичността и естествеността в движенията си. Изглеждаше така, сякаш познава от преди свещените танци. Движенията ѝ бяха грациозни и изразяваха дълбокия смисъл на всемирната хармония, на която тя ставаше проводник. Всички почувстваха една нова творческа вълна и стремеж към усъвършенстване, който се излъчваше от нейното присъствие.

Учителят веднага забеляза таланта ѝ на танцьорка и я насърчи да работи върху Паневритмията, най-вече да разучава движенията с деца, което тя прие с въодушевление. Ярмила бързо разбра положителното влияние на Паневритмията върху възпитанието и развитието на децата и резултатите от педагогическата и хореографската ѝ дейност не закъсняха.

Учителят я вдъхновяваше и напътстваше непрестанно. Ярмила старателно изучаваше символиката и смисъла на движенията, както и влиянието им върху здравето. По време на престоя си във Франция тя талантливо ръководи група за класически танци, която благодарение на новаторския ѝ подход създаде прекрасни спектакли. Тя посвети живота си изцяло на танца, а душата и духът ѝ останаха верни на учението на Учителя и така тя усъвършенства Паневритмията. Във Франция тя учреди асоциация „Приятели на Паневритмията" с цел изучаване и разпространение на Паневритмията. Същата асоциация спомогна за издаване на книгата ѝ, плод на нейното постоянство и дългогодишен опит.

Една от най-близките приятелки на Ярмила, музикантка по професия – мадам Пиколи, майката на известния френски артист Мишел Пиколи – казваше за Ярмила: „Дори и най-малкият жест /движение/ на Ярмила беше хармоничен."

В живота си Ярмила следва един път, една посока: Пътят към съвършенството.

V.4. Писма до и от Ярмила Менцлова

V.4.1. Писма до Ярмила Менцлова от Боян Боев[279]**

Писмо № 1

[Получено вероятно в края на 1938 г.]

Любезна сестра Ярмила Менцлова,

Много се радвам, че направихте връзка с Учителя. Вие се обаждайте от Париж и аз сегиз-тогиз ще ви пращам някои мисли от Учителя. Вие може да запитвате Учителя и той ще ви дава упътвания.

На Вашия партньор кажете това, което Учителят каза за него, а именно: той, за да се укрепи физически, за да подобри своето здраве, нека спазва следните правила.

Никога да не пие студена вода, а само топла. Особено след като е играл, както е изпотен, ако пие студена вода, може да си навреди.

Всяка вечер преди лягане да си мие краката с топла вода.

Всеки ден да прави упражнения за дълбоко дишане: 6 вдишки сутрин, 6 вдишки на обед и 6 вдишки вечерта. Вдишване бавно, плавно и дълбоко. Задържане на въздуха колкото се може по-дълго. Отначало да почне от 10 секунди задържане на въздуха в дробовете и постепенно да увеличава това време.

Както чухте, Учителят каза, че като дойдете идното лято тук и на Рилските езера с нас, той ще Ви даде някои методи.

Поздравете и Вашия партньор от мен, макар и да не се познаваме.

Пожелавам Ви всичко най-добро! Приятно пътуване и плодотворна дейност за повдигане на човечеството.

С братски поздрав: Б. Боев

Писмо № 2

Изгрев, 21 януари 1939 г.

Любезна сестра Ярмила Менцлова,

Получи се Вашето писмо. Четохме го всички. Прочетохме го и на Учителя.

Хубаво ще бъде през това лято да дойдете с нас на Рилските езера, гдето отиваме с Учителя всяка година на палатки. Ще дойдат и много наши приятели от Франция. Вие можете да дойдете с тях. Тогава Учителят може да Ви даде нови упътвания в тази област, в която работите. Вашето изкуство може да допринесе много за разпространението в света на Новите идеи и за вливане на една мистична струя в живота на човечеството.

Тук ще Ви изложа някои мисли от тия, които Учителят каза вечерта, когато бяхме събрани у брат Симеонов, и на другия ден, когато Ви прие Учителят. Ето какво каза той между другото в разговора:

„Когато направиш движението на смелост, ще развиеш смелостта в себе си. Същото е и за решителността и за всички други добродетели. Природата дава, когато не се стесняваш и правиш движенията, които чувстваш. И движенията на смелостта, на разните добродетели не са произволни. Те съществуват в Природата. И ако ние ги правим, както трябва, тогава ние сме в хармония с тия сили на Природата и ги приемаме в себе си.

Има движения на Истината. И ако ги правиш, ти премахваш препятствията от пътя. Движенията на Истината са отваряне на път. При движенията на Истината ще отстраниш препятствията, а пък при движенията на Мъдростта ще се яви светлина и всичко, каквото виждаш, ще го виждаш, както трябва.

Хубаво е, когато движенията се придружават с песен. Едновременно може да се пее от изпълнителя.

В нашите паневритмични движения има само контури на движенията и после ще се дадат подробности: съдържание и смисъл. Движенията на Паневритмията съществуват в

Природата.

В бъдеще, когато хората ходят или вършат нещо, всичките им движения ще бъдат хармонични. А пък хармонично движение е това, което е придружено с мисъл, с чувство и воля.

Пластиката е хубава за подмладяване. Има движения за подмладяване. Като дойде сестра Ярмила втори път, ще ѝ дадем някои идеи за движенията на подмладяването.“

За Рудолф Учителят даде следните съвети:

„Дълбоко дишане, при което да задържа въздуха колкото може повече. Да прави сутрин, на обед и вечер по 10 дихателни упражнения, при което да задържа въздуха по-дълго време.

Всяка вечер да си мие краката с топла вода.

Да не пие студена вода.

Да не си дояжда.

Нему му трябват елементарни правила за здраве и никакви лекарства. В него има стълкновение между ума и чувствата и това се отразява върху сърцето му. Трябва да се образува единство, хармония между ума и сърцето му. Понякога от мозъка излиза електричество, а пък от симпатичната нервна система излиза магнетизъм и да няма между тях стълкновение.

Той си има термос. След игра да пие топла вода.“

Горното Учителят каза вечерта. Ето що каза между другото на следващия ден при срещата с вас:

„Движението е говор. Движението изразява някаква идея, някаква мисъл. Музиката е движение. Движението е израз на музиката. Движението е външният резултат. В човечеството по-рано е било движението и после звукът. Движението съществува по-напред и после музиката. Едно движение е една музикална форма.

Сега това движение минава в една нова форма.

Всяко чувство се изразява с малки движения на лицето.

Вие сте дошли до едно основно разрешение – до идейния израз на движенията. Вие имате доста опити.

Движенията са мълчалив говор. Този мълчалив говор трябва да се изучава. Движенията на страданията се различават от движенията на радостта.

От всички народи трябва да се вземат движенията: от индусите, египтяните, асирийците, вавилонците, гърците, от сегашните народи и тия движения трябва да се съчетаят. Едни движения съставляват корените, други – клоните, други – цветът, а други – уханието. И уханието трябва да се представи в някаква форма.

Това пластично изкуство може да се нарече „Разумни движения“.

Магията седи в следното: Едновременно умът, сърцето и постъпките да са в хармония. Каквото мислиш, да има съдържание и форма.

При това изкуство човек трябва да има три неща:

Надежда, която дава формите на нещата,

Вяра, която дава сила на нещата,

и Любов, която дава вътрешна изразителност.

Човек не трябва да се обезсърчава, а да вярва, че всичко ще се оправи.

Като дойдат страданията, изрази тия страдания във форма, в движения. И няма да мине дълго време и тия страдания ще се сменят. Нали когато се набере цирей, човек трябва да го изстиска. Също така и когато дойдат страдания, човек трябва да превърне тия страдания в движения и тогава ще дойде друго състояние, приятно.

Когато умът страда, трябва да се свърже с един хармоничен свят, с Бога! И когато дойдат тия движения на връзка с Бога, веднага ще станеш мощен.

Има закон как да се освобождава човек от тежките идеи и как да дойдат у него Божествените идеи; те са леките идеи.

Някоя възвишена идея изглежда слаба, но не е така.

Изкуството трябва да бъде за повдигане на човечеството. Вие ще внесете движения: физически, духовни и умствени.

Човек трябва сам да се ограничава и да се освобождава постоянно.+

Поздравете нарочно Вашия партньор Рудолф, макар и засега да не сме запознати лично.

Поздрав от Учителя!

С братски поздрав: Б. Боев

Писмо № 3

Изгрев, 20 април 1939 г.

Любезна сестро Менцлова,

Хиляди поздрави от Изгрева! Получих писмото от Париж, в което се говори как Вие сте се запознали с мнозина братя и сестри и сте играли пред тях някои наши песни, между другото и „Идилията“. Това ни много радва. Ако можете да дойдете с нас на красивите Рилски езера това лято, ще можете да играете и много други наши песни. На Езерата ние всяка сутрин играем Паневритмията. Там има обширни красиви полянки край кристални, сини езера и високи планински върхове.

Поздрав до Вашия партньор и до всички други братя и сестри!

С братски поздрав: Б. Боев

Писмо № 4

Изгрев, 18 декември 1947 г.

Любезна сестра Менцлова,

Получих ценното Ви писмо, което отдавна очаквах. Благодаря за сведенията, които ми давате. Бог всичко ще превърне на добро. И каквото и да стане, каквито и спънки да има, делото на Учителя, делото Божие ще напредва. Днес има много жадни и гладни души. Техният брой е много по-голям, отколкото някои предполагат. И много души, които малко познават Учителя, имат свещени копнежи за нещо идеално, възвишено и честно. Те са готови души, които ние трябва да намерим и те трябва да ни намерят. Невидимият свят ще упъти нас, ще упъти и тях, за да ги намерим.

Броят на тези гладни души от ден на ден ще се увеличава, защото отиваме към една духовна епоха и работата на Божията нива от ден на ден ще се увеличава. Все повече ще се разширява полето на работата. Работникът, който работи за Бога, който работи за Любовта, който работи за своя брат, изпитва най-великата радост. Работата за Бога е висшият източник на радост и щастие и няма по-голямо осмисляне на живота от това човек да показва на хората пътя към Бога. Това е висшето осмисляне на живота.

Поздрав сърдечен от Крум, Борис, Кисьови и всички други. Вашето отиване там е ценно, защото Вие ще им покажете най-вярно паневритмичните упражнения.

Пожелавам Ви всичко хубаво и светло!

С братски поздрав: Б. Боев

V.4.2. Писма от Ярмила Менцлова до Крум Въжаров

Писмо № 1

19 декември 1980 г.

Здравей Круме,

Честита да ти е Новата 1981 година – и светли празници.

Да ти донесе здраве, сили, вдъхновение и успехи в работата и реализиране на мечтите. Декларацията ти е на път. Ще получиш писмо и бързо отговаряй. Всичко най-светло и красиво от Ани, Таня, Маргарита[280] и Ярмила.

Писмо № 2

3 юли 1981 г.

Драги Круме,

Видях се с моята приятелка и тя ми каза, че отиваш в Бургас, а после на екскурзии по планините, на чист въздух, което е добре за здравето.

Преди да отиваш където и да е, иди в Консулския отдел да подадеш молба за френска туристическа виза за 2-3 месеца (туристическата виза е 1-3 месеца), и то на собствени разноски,

без да искаш валута. Пращам ти в понеделник, 6 юли, 1200 франка; ще получиш съобщение и бордеро от банката и ще го представиш допълнително за визите, ти знаеш хода на нещата… Почини си добре и между туй действай за тези визи. След тези формалности и аз с моя близка приятелка отиваме на планината.

Бях в нашата легация и дадох декларация да ми се уреди пътуване (догодина) за Красно село[281]. Добре бях приета и вярвам да получа положителен отговор до 2-3 седмици.

Може би все пак да ти се уреди пътуването за тази година и ти пожелавам успех.

Ако съм забравила нещо, пак ще ти пиша.

Клод иска да те посрещне, тъй като той няма да ходи на почивка, само тя с децата ще ходи на планина – тъй че ще бъдеш в добри ръце.

Всичко най-добро и светло и отговори ми веднага, след като получиш настоящето ми писмо.

Привет, Ярмила

Писмо № 3

21.VIII. 1981 г., Франция

21. VIII. 81 г. Франция,

7510 Wiesenblumen
Meadow-flowers
Fleurs des prés

Мили бате Крумчо,
Приеми сърдечните ни
привети и пожелания за
всичко най-добро.
Тук сме голяма българска
компания и често говорим
за теб. Имаме чудесно
време и много се радваме,
че сме заедно, а се надяваме
следващото лято да се видим
и с тебе на това хубаво
място. Още веднъж ти
желаем всичко най-добро
Твои Виолета, Благовеста, Величка, Благовест и др.

Printed in Switzerland

С най-хубави поже-
лания за здраве, вдъх-
новение и радост. Ярмила

Avec toutes nos pensées
lumineuses.
Nous sommes tous
en unité de pensée
avec vous.
Frères et sœurs de
l'Unité
Jean Louis
Stella
Arlette

Мили бате Крумчо,

Приеми сърдечните ни привети и пожелания за всичко най-добро.

Тук сме голяма българска компания и често говорим за теб. Имаме чудесно време и много се радваме, че сме заедно, а се надяваме следващото лято да се видим и с тебе на това хубаво място. Още веднъж ти желаем всичко най-добро.

Твои Виолета, Благовеста, Величка[282], Благовест и др.

С най-хубави пожелания за здраве, вдъхновение и радост.

Ярмила

Писмо № 4

Август и 10 септември 1983 г., Париж

7813 Schlangen-Knöterich
Polygonum bistorta

Printed in Switzerland

Мили Крумчо,

Здравей и приеми тези хубави цветя като израз на най-красиви мисли и чувства от миналото, сегашното и бъдещето. Нека светлите сили да ти съдействат, за да реализираш тук, на земята, мечтите и вдъхновенията си.

Исках преди месец да ти пиша, но сега реализирам това. На 17 срещу 18 август те сънувах към 2,30 (сутринта), много интересен сън за теб и за мен[283]. А на 21-ви –последния ден от събора – имах чуден сън, но пак във връзка с теб. Чувствам и дочувам туй, за което е взето решение Отгоре.

Много здраве от Ж. Л. и А.[284] и Жер[285]. Също от симпатичната Леона – черното овчарско куче. Срещнахме се всички с Ж. Л. и се установихме за лятото. Ще ти пиша скоро. Поздрави нарочно бате Боре[286].

Целувам те сърдечно!

Ярми[287]

Писмо № 5

В памет на Ярмила Крум пише това писмо до брат ѝ Пенчо:

Драги Пенчо,

И мене ми е много жал за последните часове на Ярмила. Но сега нейният дух е свободен. Тялото ѝ, което ѝ служи много добре, свърши своята длъжност и сега тя живее вечно в безкрайния мир на Създателя. Няма защо да се жалее. Гробът не е конец – край, той е площадката, откъдето тя литва в безкрайния двор на този, който ѝ даде желанието, мисълта и способността да открива на по-малко талантливите безкрайната прелест, която Господ открива пред нас. Така че не мисли за нея като отхвърлено притежание, което свърши своя обект преждевременно, но като за великата царица, която е продупчила своя какун (пашкул), за да влезе в света на най-големия артист, най-великия музикант, най-величествения художник, който е направил танца и ритъма на вятъра, ловките устреми на птиците и страстта на човека да имитира тези големи открития.

Тя е сега с най-големите танцьори, които са били на този свят. Нейната душа е опиянена от музика, по-велика от тази на Бах, Хендел, Моцарт. Сега тя пее „аз знам сега“, „аз разбирам сега“, „аз съм без синджирите на ограничен живот“, „аз сега се движа пред очите на тези безсмъртни великани“. Понеже тя беше още тук един великан, от малко момиче, от млада девойка досега и в нейната безкрайна вечност. Ярмила иска да мислиш за нея в този образ и в този вид.

С голямо почитание и дълбока любов аз оставам твой приятел,

Крум

VI. За превода на книгата „Паневритмия“, представена от Ярмила Менцлова

Бих искала да споделя мисли за превода от френски на Паневритмията на Ярмила Менцлова. Всъщност това е Паневритмията на Учителя, издадена през 1983 г. във Франция и представена от Я. Менцлова. Учителят на нея е поставил задачата „да оправи гимнастиките“ и това е станало смисъл на целия ѝ живот.

Ярмила работи дълги години върху тази задача и я изпълнява до последния си дъх. Книгата излиза на бял свят преди 33 години.

Предполагам, че всички ние осъзнаваме привилегията да сме родени в България, за да можем в този живот да четем Словото на Учителя в оригинал, да имаме неограничен достъп до него. Но по неведоми пътища на съдбата тази Паневритмия от 1983 г. – може би само Учителят знае защо – идва при нас от френски и за българския читател трябва да има превод.

Нашият превод на Паневритмията, представена от Ярмила Менцлова, е напълно професионален. Не зная как точно да я наричам – книгата на Ярмила или редакцията на Ярмила, защото е всеизвестно, че Паневритмията е на Учителя. Естествено, всеки съставител оставя и своя творчески отпечатък и човешки облик.

Няколко думи за превода като човешка дейност. Преводаческият труд е много древен – първите преводачи са тези на Библията. Преводът е творчески труд, най-близо е до труда на писателя и е под закрилата на закона за авторското право. Освен това, има съвременни европейски стандарти с основни изисквания и критерии към професионалния превод.

Ние спазихме тези критерии при нашия превод, но никъде няма специалност „окултен преводач“. Това е нещо различно – никъде не го подготвят. Докато работих върху книгата, срещнах на едно място какво казва Учителят за окултния превод: *„Когато се прави*

един превод на Свещената книга, човек трябва много добре да разбира окултния език, да разбира думите в тяхното дълбоко значение." И продължава: *„И като намерим такива думи, за които ние имаме опитност, у нас се зараждат ония истински мисли и идеи, които действат съзнателно."*

А това е трудно и много отговорно, защото всеки от нас има различни опитности.

Затова се водехме от стремежа да бъдем най-близо до Учителя, до оригиналното Слово. Всичко, което е цитат, да бъде максимално близо, защото трябва да се има предвид, че всички цитати в книгата са минали през два превода. Веднъж от български на френски, тъй като Ярмила цитира най-вече книгата „В царството на Живата природа", издадена в Париж през 1966 г. Кой я е превеждал на френски, не зная, и доколко е познавал Учението, но цитатите са разпознаваеми и ясно преведени. Но това не е приложимо за цялата книга, понеже Ярмила посочва сред своите източници „Беседи и лекции, издадени и неиздавани", „Частни разговори относно танците и символите" и за тях нямаме сигурен български текст, който да съпоставим.

Предполагам, че е очевидно - никой човешки мозък не е способен да побере всичките хиляди беседи, за да може да намери и сравни всеки цитат от книгата на Ярмила с оригинала му на български език в Словото. Много дълго и съвестно са били проверявани цитатите от наши приятели след първоначалния превод и ние продължихме в същия дух, за да бъдем точни, доколкото позволяват човешките ни възможности. Но мъничките различия, които ги има във френския текст, също ги отбелязахме и ги предадохме, защото трябва да сме верни и на френския текст. Съвременните критерии за професионален превод не позволяват да се отклоняваш от изходния текст, да превеждаш „свободно".

Друго важно нещо за добър превод: трябва да обичаш текста. Ако може, хубаво е да обичаш и автора. Тогава се получава, иначе не. И евентуално, ако някой някога реши да се занимава с превод – професионален съвет – никога не се захващайте с текст, който не

ви харесва! Просто няма да се получи.

Следващото важно нещо е, че книгата на Ярмила идва при нас на френски, тя е написана и за хора, които нямат като нас неограничен достъп до Словото на Учителя. Затова на места изложението е малко по-обяснително и по-разширено. Всичко това го отразихме в превода.

Преводаческата работа е много субективна – няма двама преводачи, които да направят еднакъв превод на един и същ текст, затова трябва да се постигне съгласие. Всеки мисли, че направеното от него е най-доброто. Така че, да се постигне съгласие между двама преводачи или по-голям екип, е голямо изпитание.

За щастие, аз имах честта и удоволствието да работя с Таня Димитрова[288] – наша приятелка, доказан професионалист, университетска преподавателка от Варна. И тя, и аз сме получили една и съща подготовка – френска гимназия в Стара Загора, френска филология във Велико Търново, а Таня има и специализация във Франция – магистратура. Това ни дава увереност, че по отношение на познаването на езика сме на необходимото ниво.

Но това не е достатъчно. Трябва много добре да се познава и Словото. Трябва много добре да се познава и Паневритмията. Не само това, което някога си знаел и чел, а в момента на работата по текста се оказа, че всичко отново трябва да се препрочита и да се напасва, като се гледат няколко източника едновременно, за да се получи текст, максимално верен и точен. Тъй като, ако приемем, че оригиналният изказ на Ярмила е отразен в ръкописа от 50-те години на XX в. (издаден през 2003 г. от ИББ), защото там тя пише на български език, това също може да ни покаже как да направим най-точен избор. На всичко отгоре френският е малко странен език. Например думата ръка. Ние най-често казваме „ръцете“ и толкова. А Ярмила пише „le bras”, (ръката до рамото), „l’avant-bras” (ръката от китката до лакътя) е друга дума, но за лакът и китка на френски има още две отделни думи, ръката от китката с

пръстите е трета дума (la main), а за дланта се използва четвърта (la paume)... И щом преводачът започне да съобразява и напасва всички нюанси, задачата му става доста сложна... Има тънкости, дето в никоя друга Паневритмия ги няма, а само в нейния текст. Мънички детайли в описанията на движенията, които тя рисува с думи в триизмерно пространство, с множество разнообразни глаголи и ако не отразиш тези нюанси, не е същото. А именно това е приносът на Ярмила, според мен. Това прави нейната книга по-различна от всички други Паневритмии, защото тук Ярмила е сама... с Бога и с Учителя. Предполагам, при работата със сестрите през 1955-57 г. всички са давали предложения и мнения. Докато тук текстът си е само неин. Дори Крум Въжаров казва, че не се е намесвал по никакъв начин в описанието на упражненията. Той е помагал за обяснение на духовния смисъл на упражненията, докато цялото описание е на Ярмила.

И сега на въпроса „Коя е Ярмила“?

Ярмила Менцлова е професионална балерина, професионален хореограф, човекът, който явно е бил най-добре подготвен в братството за тази работа. И затова Учителят поставя на нея тази задача.

Когато четете онази част от книгата, озаглавена „Традиционните свещени танци. Нови тенденции”, най-ясно ще видите как пише Ярмила и как в този текст се отразява нейната душа на танцьорка.

Книгата ѝ е направена по различен начин – много по-лека и ефирна. Тя не е структурирана в строга последователност. Точно тази лекота и ефирност показват, че Ярмила е с друга душевност, с художествена нагласа, не е научен работник. Няма нужда при нея да търсим това, което го има в други източници. И ето, една от задачите на преводача е, освен смисъла, да предаде и стила.

Какво забелязваме в нейния стил? Има думи, които блестят. Докато в текстовете на Учителя няма такова нещо – всичко е подчинено на смисъла и няма дума, която да изпъква. Това ми направи впечатление чисто професионално. Трябваше да

предадем този блясък, защото това е човешкият стил. Стилът на Учителя не е човешки – той е надчовешки. Това е моето заключение, вече като гледам направата.

Историята на превода на тази книга също е интересна, защото започва в началото на 2010 г., когато Таня Димитрова прави един работен превод, в който е преведено всичко така, както е написано.

Но оттогава започва доста дълга работа на други братя и сестри – поклон пред техния труд! – те започват да търсят и разпознават цитатите на Учителя в нейния превод, за да ги намерят и сравнят с оригиналните. Но така вече се променя и стилът, идва вече стилът на Учителя. Тези приятели знаят и са чели много повече от нас и години наред са се занимавали с това, но в желанието си да бъдат максимално близо до Учителя, те заместват някои неща и се отдалечават от изходния текст.

Част от моята работа беше да го върна обратно, за да се следва оригинала. Сравнявайки текста, човек все пак трябва да припознава книгата на Ярмила. И с най-голяма почит към Словото, нейните обяснения, макар и по-различни, могат да бъдат изразени със стила на Учителя, когато тя предава неговите идеи, с най-близките равностойни думи. И това е текст, който те води сам, той не позволява да се направи бързо. Седем месеца от последните три години работих само това и не искаше, и не искаше да свърши. Някак си ти подсказва къде да отидеш и какво да отвориш… много странно. Води те и мисля, че усещах Ярмила – кога тя говори, кога Учителят говори през нейния текст. Много интересно преживяване…

Отделно много обстойно сравнявах и описанията на упражненията, а мислех, че няма да се занимавам с техния превод, тъй като вече беше съгласуван с професионален хореограф. Но при това се беше изгубил нейният стил! И понеже не съм специалист, сравнявах всички издания, като най-близо до описанията на Ярмила като стил е Паневритмията от 1993 г. в съставителство на Мария Митовска. Но, струваше ми се, че там

упражненията са преведени от човек като мен, който знае добре френски. Оказа се, че много неща трябва да се съпоставят – първо, да се предаде изцяло текстът на Ярмила, нейната книга, а всичко, което е различно и колегите са добавили като важно, да е под линия. Но за всичко имаше съгласуване помежду ни и ето го нашият общ плод!

В началото екипът не беше особено единен, а всеки си работеше самостоятелно. Според мен работата по този текст, освен всичко друго, трябваше да ни научи и да бъдем екип. Книгата стана тогава, когато бяхме в пълна хармония. Едва тогава този текст позволи да бъде завършен!

Ние, преводачите, с нашия труд градим един мост, по който вие да минете, за да стигнете до книгата на Ярмила.

Но докато ние градим този мост, той гради нас!

Росица Василева[289]

ОЩЕ ЗА КНИГАТА:

- Текстът на оригиналното френско издание, по което е направен превода в настоящата книга, е написан от Ярмила Менцлова. (ЧАСТ 1)
- Текстът, който е подбран в „Приложения“, е съставен от Георги Христов.
- Рисунките към упражненията от първи дял на Паневритмията в оригиналното френско издание, са дело на Мари-Пол Мери.
- Рисунките към втори и трети дял на Паневритмията – „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, са направени от Данка Василева.
- Оформлението на корицата е направено от Огнян Георгиев и възпроизвежда визията на корицата от оригинала, дело на Жан-Клод Бисери.

БЛАГОДАРНОСТИ КЪМ ВСИЧКИ, КОИТО ВЗЕХА УЧАСТИЕ В ИЗГОТВЯНЕТО НА ТАЗИ КНИГА!

Ярмила Менцлова

ПАНЕВРИТМИЯ

Човешката душа в единство с Всемирната Хармония

Френска (Преведено и допълнено издание)

Преводачи:
Таня Димитрова
Росица Василева

Редактор на превода:
Росица Василева

Съставител на допълненото издание:
Георги Христов

Редактор:
Тонка Петрова

Коректор:
Емилия Маринова

Дизайн на корицата:
Огнян Георгиев

Схеми и илюстрации:
Данка Василева
Огнян Георгиев
Йордан Стоянов

Консултант:
Мая Методиева

Музикални консултанти
и нотен текст:
Емил Михов
Иво Бонев

Вътрешно оформление:
Веско Василев

Издател:
Сдружение „Слънчогледи“

Актуална електронна версия на книгата:
friendsoftherainbow.net/node/1548
Музиката за Паневритмията може да бъде свалена от:
friendsoftherainbow.net/node/424

Разпространява се безплатно

Парични средства за бъдещи издания можете да изпращате по банковата сметка на СНЦ „Слънчогледи“ – IBAN: BG84 BUIB 9888 1029 1798 00; BIC: BUIB BGSF; СИБАНК ЕАД.
Дарения за проекта „Безплатно Слово“ се приемат през сайта:
uchitelia.com/slovo

Бележки под линия

[←1]

В настоящото издание курсивите и капитализацията (употребата на главни букви) са запазени така, както са в оригиналния текст на Ярмила Менцлова. – Бел. ред.

[←2]

Мари-Елен Ши – преподавател в националната федерация по йога във Франция, открила Пан-евритмията чрез семейство Гобо. Я. Менцлова отива да живее при Мари-Елен в края на 1983 г. или началото на 1984 г. – Бел. съст.

[←3]

Райхщет – община във Франция, намираща се в департамент Долен Рейн, област Елзас, недалеч от Страсбург. – Бел. съст.

[←4]

Всички цитати в книгата, които са без упоменат източник, са из Словото на Учителя Беинса Дуно. – Бел. ред.

[←5]

Изписването на думата „Учителят" с пълен член е по решение на издателя и коректора. То не ангажира по никакъв начин преводачите и редактора на превода. Правилото за употребата на кратък член в устойчиви имена като Учителя гласи, че такива имена, както и прякорите, и прозвищата от м.р. ед.ч., получават кратък член, независимо от службата си в изречението. Мотивът за съзнателното неспазване на горното правило има духовна причина, подплатена с думите на Учителя, че „я" в края на името носи страдание. На кориците на всички книги със стар правопис е написано Учительтъ с пълен член. Изговарянето на „ят" крие огромна мощ, защото „Ят" или „ Е-двойно" е името на 32-рата буква от старата Кирилица и 33-тата буква в Глаголицата, изобразен с буквата „Ѣ", за която в Словото се казва, че е свалена от Константин (Кирил) Философ от Невидимия свят и е един от кардиналните знаци на Небето, представляващ знамето на славянската писменост и на Славянството. Старият пълен член, завършващ на Ъ, който „влияе неблагоприятно", както обяснява Учителят, бе заменен с „ят", защото във вербализацията му се крие огромна сила за Българина. Произнасянето на Учителят носи не страдание, а мощ. Употребата на думата „Учителят" надхвърля границите на езикознанието и формалните правила. – Бел. кор.

[←6]

Около 1972 г. – Бел. съст.

[←7]

През 1927 г. Учителят създава край София Изгрева като място за своите

слушатели, последователи и ученици. Впоследствие то се превръща в селище, а днес там се намира квартал „Изгрев“ в София. – Бел. съст.

[←8]

На XX в. – Бел. съст.

[←9]

Медните барелефи [в книгата] са дело на скулптора Георги Куртев, който е пряк ученик на Учителя Петър Дънов и черпи вдъхновение от Словото му. – Бел. авт.

[←10]

* Френският текст в тази глава съдържа верен и точен превод на пасажи от „Учителят“, 1946, "Учителя", 2005 – обзорна книга на Методи Константинов, Боян Боев, Мария Тодорова и Борис Николов. С почит към словото и труда на авторите, след внимателно съпоставяне, запазихме стила на българския оригинал, който е по-ясен и от най-добрия превод. – Бел. ред.

[←11]

** Такава номерация във френското издание няма. Тя е въведена тук за улеснение на читателя. Съставителят цели да направи изданието като практично и удобно учебно помагало. – Бел. ред.

[←12]

„Един велик Божествен план се прилага в Живота. Когато говорим за развитието на Живота, подразбираме пробуждане на съзнанието. В такъв случай разглеждаме живота не от становището на едно същество, а от гледището на този план на Великото Разумно начало“. – продължение на цитата от книгата „Учителя“, 2005. – Бел. ред.

[←13]

Учителят формулира тези закони така: „Първи закон: Когато един народ или една култура се отклони от законите на развитието, от законите на Разумната Природа, отива към израждане. Втори закон: Във всяка епоха има идеи изгряващи и залязващи. Възприемането на първите повдига културата, неприемането им води към упадък и израждане.“ – из „Учителят“, 1946. – Бел. ред.

[←14]

„Този възход е по-голям от упадъка“ – пак там. – Бел. ред.

[←15]

„Любовта, Мъдростта и Истината“ – пак там. – Бел. ред.

[←16]

„А Животът на Цялото е в съгласие с тях, понеже е в съгласие със закона на единството. Човек е влязъл в дисхармония с Целокупния живот, когато е изгубил съзнание за единството на Живота. Това е станало при развитието на индивидуалното съзнание.“ – продължение на цитата, пак там. – Бел. ред.

[←17]

Айседора Дънкан (1877–1927) е американска танцьорка от ирландски произход,

считана за основателка на модерния танц. Тя е една от първите съвременни танцьорки, които се противопоставят на класическата балетна школа със своя свободен пластичен танц, като внася естественост, спонтанност и свобода по модел на древногръцкото пластично изкуство. Отказва се от условните пози и жестове, използва естествени, изразителни движения. Заменя традиционния балетен костюм със свободна туника, танцува боса. Според Айседора Дънкан движенията в танца са обусловени от „вътрешен импулс“. Танцът ѝ е близък до пантомимата, състои се от елементи на ходенето, бягане на „полупалци“, изразителни жестове. С танцовото си изкуство отстоява идеята за общодостъпност на танца и всеобщото художествено възпитание на децата. Не оставя система, която да удовлетвори изискванията на професионалното хореографско изкуство. Основаните от нея школи в Германия (1904 г.), Франция (1912 г.) и САЩ (1915 г.) съществуват твърде кратко. Гастролира из цяла Европа. От 1921 г. до 1924 г. живее в СССР. През 1922 г. се омъжва за известния руски поет Сергей Есенин (1895-1925), но бракът им просъществува около година. Ярмила Менцлова учи изкуството на танца в школата на А. Дънкан в Париж. Вж. повече информация в Приложения. – Бел. съст.

[←18]

Весталка – жрица на богинята Веста. В храма на богинята имало шест весталки, чието главно задължение се състояло в поддържането на свещения огън. – Бел. съст.

[←19]

Текстът в тази глава е от предговора на „Паневритмия“, 1941 г. Вж. целия предговор в Приложения. – Бел. съст.

[←20]

Вж. Дънов, П., „В Царството на Живата Природа“, Courrier du livre, 1966, Париж. – Бел. авт.

[←21]

Дънов, П., „В Царството на Живата Природа“, Courrier du livre, 1966, Париж. – Бел. авт.

[←22]

Пак там – Учителя – „В Царството на Живата Природа“ – десет статии, публикувани в списание „Всемирна летопис“, (1919–1925), Алфа-Дар, 2011. – Бел. ред.

[←23]

Дънов, П., „В Царството на Живата Природа“, Courrier du livre, 1966, Париж. – Бел. авт.

[←24]

Д-р Франсис Лефебюр (17.09.1916–10.03.1988) е френски лекар, известен със своето проучване на фосфени. – Бел. съст.

[←25]

Лефебюр, Ф., „Ритмично дишане“, Дом на Радиестезията, Париж. – Бел. авт.

[←26]

Лефебюр, Ф., „Ритмично дишане“, Дом на Радиестезията, Париж. – Бел. авт.

[←27]

Компилиран цитат, *Песни на хармоничните движения, музика и движения от Учителя*, "Паневритмия", „София, 1941, Уводни думи. – Бел. ред.

[←28]

В статията си *Паневритмия* Б. Боев пише следното: „Паневритмичните упражнения в България се започнаха преди години. Те се правят от ранна пролет до късна есен." Вж. сп. „Житно зърно", 1935, кн. 2-3. – Бел. съст.

[←29]

Дънов, П., „В Царството на Живата Природа, Влияние на слънчевата енергия", Courrier du livre, 1966, Париж. – Бел. авт.

[←30]

Беинса Дуно, Светът на великите души, София, 1933. – Бел. съст.

[←31]

* Седемте принципа на Хермес Тристмегист или т. нар. Херметични принципи, публикувани за първи път през 1908 г. в Чикаго под наслов „The Kybalion. A Study of the Hermetic Philosophy of ancient Egypt and Greece", вж. „Кибалион", Аратрон, 2000 г. Текстът в тази глава е от предговора на „Паневритмия", 1941 г. Вж. цялото му изложение в Приложения. – Бел. съст.

[←32]

Дьо Белизал, А. и П. А. Морел, „Микровибрационна физика и невидими сили", Дом на радиестезията, Париж. – Бел. авт.

[←33]

В „Паневритмия", издадена през 1941 г. е посочен като Принцип на единството или сродството. В цялата херметична литература този 7-и принцип е известен като Принцип на Рода, включително така се нарича и в беседите и лекциите на Учителя. Вж. „Многоценният бисер", НБ, 19.04.1915 г. – Бел. съст.

[←34]

Текстът в тази глава е от предговора на „Паневритмия", 1938 г. Вж. цялото му изложение в Приложения. – Бел. съст.

[←35]

Пръстите представляват Божествения свят; средната част на ходилото – Духовния свят; петата – Физическия свят. – Бел. съст.

[←36]

Дънов, П., „Акордиране на човешката душа", съставител Б. Боев, II т., Обнова, С., 1999 г. – Бел. съст.

[←37]

Епифизата или пинеалната жлеза, позната още като „трето око", „око на душата", „вътрешно слънце" и др. – Бел. съст.

[←38]

Дънов, П., „Абсолютната справедливост", ООК, Фази на живота, 25.03.1925 г. – Бел. съст.

[←39]

Вж. Библия, Мт. 6:6. – Бел. съст.

[←40]

Дънов, П., „В Царството на Живата Природа“, Разумните сили в живата природа; Courrier du
livre, 1966, Париж. – Бел. авт.

[←41]

* Текстът тук е от предговора на „Паневритмия“, 1941 г. Вж. цялото му изложение по-долу в Приложения. – Бел. съст.

[←42]

* Текстът тук е от предговора на „Паневритмия“, 1941 г. Вж. цялото му изложение в Приложения. – Бел. съст.

[←43]

Мантрата в хиндуистката традиция представлява пеене на определени срички по специфичен начин, с цел да се постигне сливане на емпиричното с трансценденталното съществуване. – Бел. авт.

[←44]

Мандалата е геометрична форма, която е проектирано визуално изображение. „Парамханса Свами Сатиананда – въведение в Тантра Шастра“. – Бел. авт.

[←45]

* Текстът тук е от предговора на „Паневритмия“, 1938 г. Вж. цялото му изложение по-долу в Приложения. – Бел. съст.

[←46]

Разумността действа отвън, а не отвътре. – Бел. съст.

[←47]

Транслей, Д. В., „Финото тяло“, Éditions du Seuil, Париж. – Бел. авт.

[←48]

„Полупалци“ е понятие в танците и балета (от фр. Demi-Pointes) – представлява такова положение на стъпалото на танцуващия (играещия), при което петата е повдигната от пода и тежестта на цялото тяло пада върху възглавничката на стъпалото. Съществуват три вида: „ниски полупалци“ – когато петата почти не се отделя от пода; „средни полупалци“, които са най-разпространения вид; „високи полупалци“, когато повдигането на стъпалата е в максимално положение. В танците се използват главно средни и ниски полупалци. – Бел. съст.

[←49]

Рудолф фон Лабан (15.12.1879–1.07.1958) е основоположник на направлението в модерното изкуство, известно като „немски свободен изразен танц“. За повече информация: www.facebook.com/note.php?note_id=151407221561311 – Бел. съст.

[←50]

„Земната ос е наклонена спрямо равнината на земната орбита под ъгъл от 66,5 градуса. Това означава, че оста, около която Земята прави едно завъртане за едно денонощие, не е перпендикулярна на равнината, в която нашата планета

обикаля около Слънцето. Тя сключва с тази равнина ъгъл от около 66,5 градуса, като положението на земната ос в пространството се запазва независимо от движението на Земята около Слънцето. При това движение има две положения на Земята по нейната орбита, когато слънчевите лъчи падат върху земното кълбо перпендикулярно на приекваториалната повърхност на Земята. В тези две положения Земята се намира в два момента, които по сегашния календар се падат около датите 21 март и 23 септември.“ („Паневритмия“, Изд. Хелиопол, 1996 г.). – Бел. съст.

[←51]

За положението на партньорите (мъжкия и женския принцип) в известните ни източници не е упоменато място – отляво или отдясно. Първоначалното положение във всички танци по правило е следното: жената (женският принцип) винаги стои от дясната страна на мъжа (мъжкия принцип). Тъй като в 13-о упражнение „Тъкане“ партньорите си разменят първоначалните места, един цитат от Учителя може да хвърли светлина по този въпрос: „Третата картина, на която от един общ център излизат прави линии – едни отдясно към ляво, а други отляво към дясно, – показва пътя на човешката еволюция, по който жената и мъжът преминават през своя живот на Земята. Жената започва своя път отдясно към ляво, а мъжът – отляво към дясно“. (СБ, 20.08.1920 г.) В обяснението на вътрешния смисъл на упражненията в „Паневритмия“ от 1938 г. Учителят казва за „Запознаване“ следното: „Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва Доброто, а другият, който е отдясно – обработва Истината. Центърът е между тях. Центърът е Любовта.“ Доброто и добродетелта са свързани по природа със сърцето и с жената/женския принцип. А в неделната си беседа от 3 юни 1917 г. „Бог е Дух“ той пояснява кой от двата принципа работи с Истината, а именно мъжът/мъжкият принцип: „Тези два елемента: Дух и Истина могат да се уподобят на мъжа и на жената. Духът е жената, Истината – мъжът. Когато дойде Духът, когато Истината стане глава, тази Истина ще ви направи щастливи. Бих желал Духът да стане глава на жената, а Истината – глава на мъжа и тогава Христос ще дойде и ще си направи жилище между вас. Ще кажете: „Кога ще дойде Христос?“ Когато жената направи за глава Духа, а мъжът – Истината. Тогава ще има един прекрасен свят. Всички хора пъшкат, а за да не бъде така, служете на Бога в Дух и Истина. Кажете един на друг: „Мъжът е Истина, жената е Духа.“ Ето една формула в света, опитайте я поне за една седмица и вижте резултата ѝ.“ – Бел. съст.

[←52]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←53]

Пределът на крайното, откъдето започва безкрайното. – Бел. ред.

[←54]

В оригиналния текст са изписани само арабски цифри, без указатели за рисунки и снимки. - Бел. ред.

[←55]

Преходно движение е организирано преминаване от едно упражнение към друго, което е описано или в последния такт на дадено упражнение, или в „изходно

положение“ на следващото упражнение. Преходното движение няма специално значение. То служи единствено, за да свърже в организиран ред отделните упражнения. Когато се учат самостоятелно първите 10 упражнения, трябва да се съобразяваме с описанията на съответното „изходно положение“. Изключение правят упражнения № 4 и 5, където ръцете са спуснати свободно надолу. – Бел. авт.

[←56]

Тръстика. – Бел. ред.

[←57]

„Свещени думи на Учителя“, 1939 – Нежност. – Бел. ред.

[←58]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←59]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. състав.

[←60]

Въпросът не е само във външното изкачване на височините. Възлизането подразбира едно вътрешно движение, аналогично на външното. Най-хубавите Слова Учителят е държал на планината. Планината е символ на Пътя на ученика – Учителят, 1946. – Бел. ред.

[←61]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. състав.

[←62]

Перифразиран цитат. Точният цитат гласи: „За да влезеш в Природата, трябва да отвориш, и като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онова, което си оставил зад гърба си, за старото.“ Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. ред.

[←63]

Наричан още „метод за правилно отваряне и затваряне на вратата“. Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. състав.

[←64]

Чрез размяна на изходното положение на ръцете в него се разграничават две части. – Бел. съст.

[←65]

Чрез съкращаването на един такт в музиката, който на практика е повторение на предходния, Ярмила Менцлова привежда в съответствие нотния текст с описанието на упражнението от 1938 г. Тази промяна става със съгласието на редица паневритмично подготвени ученици по онова време в България. Вж. Приложения. – Бел. съст.

[←66]

Тук Ярмила Менцлова спазва правилото, че на всеки музикален такт съответства някакво движение. – Бел. съст.

[←67]

Ярмила Менцлова следва основен принцип в Паневритмията, при който всички разгъващи, отварящи движения на горните крайници са на десен крак, а всички събиращи, затварящи движения са на ляв крак. – Бел. съст.

[←68]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←69]

Беинса Дуно, „Ще ви направи свободни“, НБ, 1923. – Бел. ред.

[←70]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. –Бел. съст.

[←71]

„Свещени думи на Учителя“, – 72 – Интензивен живот. – Бел. ред.

[←72]

Беинса Дуно, Паневритмия, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←73]

„Свещени думи на Учителя“, 1939 – 72 – Интензивен живот. – Бел. ред.

[←74]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←75]

„Учителят“, 1947 – Светът е построен и обгърнат от Любовта. – Бел. ред.

[←76]

Дънов, П., „Учителят говори“, – Мъдрост, С, 1939 г –„Умът на човека се отваря и той вижда, че този велик Божествен свят е красив, че в него царува хармония и ред, и че когато мъдростта управлява, редът не се нарушава.“ – Бел. ред.

[←77]

Пак там – „И тогава той започва да гради. Защото право е – само Божията Мъдрост задоволява духа на човека.“ – Бел. ред.

[←78]

„Учителят“, 1947 – Истината. – Бел. ред.

[←79]

„Учителят“, 1947 – Истината и свободата – идеал за човечеството. – Бел. ред.

[←80]

На 90°. – Бел. ред.

[←81]

Това е т. нар. „кратък вариант“. При повторение на упражнението, както е в изданието от 1941 г., има съгласие между музикантите да се свирят 72 такта или общо 144 такта. – Бел съст.

[←82]

На 90°. – Бел. ред.

[←83]

При изпълнение на мелодията два пъти, или 144 такта, упражнението завършва в

изходно положение, с лице към центъра.

[←84]

„… към Великото в света“ – Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. ред.

[←85]

Свещени думи на Учителя, 54 – Радост. – Бел. ред

[←86]

На 90°. – Бел. ред.

[←87]

На 90°. – Бел. ред.

[←88]

Продължение на цитата : „Тия сили работят и във всеки човек.“ – Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. ред.

[←89]

Учителят, „Духът и плътта“, 1915 г – „Както жената изтъкава своето платно, като мести совалката от едната ръка в другата и после пак в първата, по същия начин тя трябва да изтъкава и своите мисли, чувства, желания, своя характер, като се мести ту на отрицателния полюс, когато дойде лоша мисъл, ту на положителния, когато дойде добра мисъл. Щом изтъче, т.е. завърши своя характер, Христос ще прати един майстор да скрои такъв костюм, в който всичко да бъде на място. И тогава всеки ще я обича. Същото се отнася и за мъжа.“ – Бел. ред.

[←90]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г – Ярмила тук се отдалечава от оригиналния цитат в посочения първоизточник, нейният текст е по-обяснителен, като за хора, които нямат неограничен достъп до Словото на Учителя. – Бел. ред.

[←91]

Участниците от вътрешния кръг се движат в дясна посока, с ход надясно отпред, а тези от вън

шния кръг се придвижват в посока наляво, към центъра, с движение ход наляво отпред, при което двойката се разминава. – Бел. съст.

[←92]

От 1-ви и 2-ри такт. – Бел. съст.

[←93]

Ход надясно отпред с прибиране, при който левият крак се прибира до десния крак – за външния кръг и ход наляво отпред с прибиране, при който десният крак се прибира до левия крак – за вътрешния кръг. – Бел. съст.

[←94]

Ход напред, в посока на движението на кръга. – Бел. съст.

[←95]

Повторение на движенията от *Фигура II*, с разминаване, при което партньорите се връщат на изходните си места. – Бел. съст.

[←96]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←97]

„Силата е там – щом крепиш една свещена мисъл, и тя ще те крепи. Щом не я крепиш, падането идва.“ – Учителят, „Музикално упражнение“, 30 лекция МОК, 1926. – Бел. ред.

[←98]

„Свещени думи на Учителя“ – Добро –148. – Бел. ред.

[←99]

40 такта. – Бел. съст.nak

[←100]

3-то време. – Бел. съст.

[←101]

На 3-то време от 40-и такт. – Бел. съст.

[←102]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи,* С. 1938 г. – Бел. съст.

[←103]

Дънов, П., „Козативни сили“, ООК, „Аумен“, 2.12.1925 г. – Бел. съст.

[←104]

Оригиналният цитат гласи: „Дойде ли човек в такова настроение, той ще се слее със същества от разумния свят и само така ще разбере какво нещо е музика, какво нещо е пеене и какво – наука.“ – пак там. – Бел. ред.

[←105]

32 такта или седем стъпки. В „Паневритмия“, С. 1938 г. това упражнение е описано с 28 такта или шест стъпки – симетрично по 3 пъти за всеки крак.

[←106]

Това, което Я. Менцлова нарича *„1-ви такт, 3-то време“,* е всъщност ауфтакт (непълен такт). Според музикалните норми ауфтактът не се брои и в хореографията се описва с движение на „ѝ“ преди *1-ви такт*. Ауфтакт има при още две упражнения – „Изгрява слънцето“ и „Мислѝ“. При „Мислѝ“ това не е от съществено значение, тъй като упражнението започва на място, само с движение на ръцете, но при останалите две („Аум“ и „Изгрява слънцето“) би трябвало да се вземе под внимание. Упражненията в Паневритмията винаги започват със стъпка (десен крак) напред на *1-во, силно време*. За този детайл свидетелства пред приятели и Магдалена Иванова Петрова (ок. 1935-2005) от Варна, която взема участие като модел при първата редакция на Паневритмията, ок. 1952-53 г. – Бел. съст.

[←107]

Цялата тежест на тялото се пренася върху възглавничките на пръстите на левия крак. Вж. повече за „полупалци“ в бел. 1 към глава „Положение на тялото спрямо оста „Слънце-Земя“.“ – Бел. ред.

[←108]

На всяка стъпка и при всяко изнасяне на ръката до 45˚ съответства гласна или сричка от текста на мелодия № 15. – Бел. съст.

[←109]

Дънов, П., „Положителни и отрицателни сили в природата“, ООК, „Окултната музика“, 22.10.1922 г. – Бел. съст.

[←110]

40 такта. – Бел. съст.

[←111]

За 22 такта. – Бел. съст.

[←112]

Това е ауфтакт (непълен такт). Виж бел. към упражнението „Аум“. – Бел. съст.

[←113]

На възглавничките на пръстите на двата крака. – Бел. ред.

[←114]

Тук движенията би трябвало да обхващат и *2-ро време*, заради ауфтакта (непълния такт). – Бел. съст.

[←115]

Според описаното положение на ауфтакта в бел. към упражнението „Аум“ би трябвало на *3-то време* от *12-и такт* левият крак да се отдели от земята и на *1-во (силно) време от 13-и такт* да се направи стъпка напред. – Бел. съст.

[←116]

Бързо, живо темпо, за 13 такта. – Бел. съст.

[←117]

Умерено бързо темпо, за 6 такта. – Бел. съст.

[←118]

Това движение спазва основен принцип в Паневритмията, при който всички разгъващи движения на горните крайници са на десен крак, а всички събиращи, затварящи движения са на ляв крак. Описанието на този елемент е същото и в „Паневритмия“ от 1938 г. – Бел. съст.

[←119]

Общо 80 такта, според музикалните норми, като не се брои ауфтактът. – Бел. съст.

[←120]

На 90°. – Бел. ред.

[←121]

„Запад показва какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта за човека. Като залезе Слънцето, тогава човек оценява какво благо е то.“ – Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←122]

„Свещени думи на Учителя“ – Доброто. – Бел. ред.

[←123]

Към центъра на кръга – Бел. съст.

[←124]

Смяна на посоката – Бел. съст.

[←125]

На 90° – Бел. ред.

[←126]

32-ри такт е еднакъв с 16-и такт. – Бел. ред.

[←127]

48-и такт е еднакъв с 16-и такт. – Бел. ред.

[←128]

„Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство.“ – Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. ред.

[←129]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←130]

В положението на диагонала дясната ръка е напред и нагоре, а лявата е изнесена назад. – Бел. съст.

[←131]

Дясната ръка е изнесена назад. – Бел. съст.

[←132]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←133]

Квадратът представлява силовите линии, които действат в човека. – Бел. съст.

[←134]

Дланите са една върху друга. – Бел. съст.

[←135]

На 180°. – Бел. ред.

[←136]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←137]

Ръцете през цялото време се движат заедно. – Бел. съст.

[←138]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←139]

Сякаш галят земята. – Бел. ред.

[←140]

Странична удължена стъпка надясно. – Бел. ред.

[←141]

„Хиперболата има две половини.“ – Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г.

[←142]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←143]

„Погледът да бъде мек и чист, никога раздвоен и винаги свързан с една божествена мисъл.“ – „Свещени думи на Учителя“ – Погледът. – Бел. ред

[←144]

Движенията на участниците от външния кръг са огледални. – Бел. съст.

[←145]

Образувана от ръцете на партньорите. – Бел. съст.

[←146]

½ завъртане = на 180°. – Бел. ред.

[←147]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←148]

На *4-ти такт* се стъпва с десния крак напред, там, където пръстите са докосвали земята. – Бел. ред.

[←149]

На *8-и такт* се стъпва с левия крак напред, там, където пръстите са докосвали земята. – Бел. ред

[←150]

Лакътят е заоблен. – Бел. ред.

[←151]

На *36-и такт* се стъпва с десния крак напред, там, където пръстите са докосвали земята. – Бел. ред.

[←152]

Лакътят е заоблен. – Бел. ред.

[←153]

Тактовете са 24 – от 33-ти до 56-и – бройката 32 в оригинала вероятно е техническа грешка. – Бел. ред.

[←154]

„Вътрешни ръце“ са ръцете от вътрешната страна на партньорите, а „външни ръце“ са ръцете от външната страна на партньорите. – Бел. ред.

[←155]

Тактовете от 56-и до 88-и са 32 – бройката 24 в оригинала вероятно е техническа грешка. – Бел. ред.

[←156]

На *92*-ри *такт* се стъпва с десния крак напред, там, където пръстите са докосвали земята. – Бел. ред.

[←157]

На *96*-и *такт* се стъпва с левия крак напред, там, където пръстите са докосвали земята. – Бел. ред.

[←158]

На тази фигура тактовете могат да са или 24, или 56. – Бел. съст.

[←159]

Цялото упражнение завършва или на *112*-и *такт,* каквато вероятно е идеята тук, или на *144*-ти *такт*, както е написана музиката. – Бел. съст.

[←160]

„Свещени думи на Учителя“ – леко перифразирани цитати. – Бел. ред.

[←161]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←162]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←163]

Външните ръце са на кръста. – Бел. ред.

[←164]

Ръцете са освободени от хвата. – Бел. съст.

[←165]

Коронната чакра е известна още като „хилядолистника“. – Бел. съст.

[←166]

Беинса Дуно, „Паневритмия“, *Принципи*, С. 1938 г. – Бел. съст.

[←167]

В лекцията от ООК, държана на 14 октомври 1936 г. Учителят дава и вариант вместо „сърца“ – „души“: „Едно безразборно желание, което влиза в душата ти, това желание не ти е потребно. Този, женският дявол, като влезе в мъжа, всичките му работи ще тръгнат назад. И с доброто е същото. И в мъжа щом влезе женското добро, то всичките му работи ще тръгнат напред. А щом влезе мъжкото добро, то всичките ти работи ще тръгнат напред. И в човека ще се роди нормален вътрешен живот. А ти нямаш смущение в душата си. Ние като завършим гимнастичните упражнения, казваме тая молитва: „Да пребъде Божият Мир и да изгрее Божията Радост и Божието Веселие в нашите души!“ Че като дойде Божият Мир в моята душа, това е благото, което аз търся! Искам да разберете така.“ – Бел. съст.

[←168]

След 28-те упражнения се играят „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, които в оригиналното издание от 1983 г. не са намерили място, но Ярмила Менцлова е

възнамерявала да ги издаде във втора книга, посветена на Паневритмията. За това свидетелстват както надписът „Част I“ в края на изданието, така и твърдението на семейство Гобо от Франция. В настоящото издание горните две упражнения са включени. (Вж. ЧАСТ 2). – Бел. съст.

[←169]

Разработената идея на Ярмила Менцлова за 4-те цикъла, съответстващи на 4-те сезона, е вдъхновена от „Паневритмия“, 1941 г.: „Колелото на Паневритмията е едно малко преповторение на огромното световно колело, по което протичат силите на Макрокосмичния живот. То крие в своята идея идеята за Божественото пробуждане на живота, крие четирите годишни времена, радостта на даването и всички ония състояния, през които минава човек в своя живот.“ Този цитат намираме още в началото на нейното издание. Целият материал от въведението на „Паневритмия“от 1941 г. може да се види в Приложения. – Бел. съст.

[←170]

Съединяването на мъжкия и женския принцип, с любовта като център, представлява съвършения човек, който проявява доброто и истината – виж бел. към упражнение „Запознаване“ – Бел. ред.

[←171]

Тук става дума за упражнения, на които изрично е указано в описанията, че се пее, като например трите централни упражнения „Мислѝ“, „Аум“, „Изгрява Слънцето“, както и „Дишане“, и „Слънчеви лъчи“ (от „Ти си ме мамо“ до края).

[←172]

Б. Боев казва, че „паневритмичните упражнения се правят от ранна пролет до късна есен“. Вж. бел. към Практикуване на Паневритмията – благоприятни моменти – Бел. съст.

[←173]

Мари-Пол Мери е художник на рисунките в 28-те упражнения. – Бел. съст.

[←174]

Жан-Луи и Арлет Гобо са от най-близкия приятелски кръг на Ярмила Менцлова. Тя многократно е гостувала на техните летни стажове по Паневритмия. Те играят упражненията от 1959-1960 г. до днес. – Бел. съст.

[←175]

Филип Кар-Гом (р. 1952 в Лондон) е английски психолог и писател, водач на Ордена на Бардовете, Оватите и Друидите. Изучава Учението на Учителя и издава книга за Паневритмията през 1980 г. Даниел е негова съпруга. – Бел. съст.

[←176]

Виола Йорданова (по мъж Бауман) – известно време посещава беседи на Учителя, емигрира във Франция през 1946 г., след което до края на живота си живее в Америка. Издава „Паневритмия“ в Америка през 1979 г. – Бел. съст.

[←177]

Ернестина Сталева – посещава беседи на Учителя и има подобна съдба като на

Виола Бауман – емигрира в Америка през Франция. – Бел. съст.

[←178]

Във втория том Ярмила Менцлова е имала намерение да издаде „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“. Поради заминаването си от този свят, тя оставя това за следващите поколения. В настоящото издание ние довършваме нейната благородна и отговорна задача и тук поместваме останалите две части от Паневритмията. С това редакторско каре завършва оригиналното издание от 1983 г. – Бел. съст.

[←179]

В днешно време (2016 г.) тази Асоциация вече не функционира. – Бел. съст.

[←180]

Изданието е готово още през декември 1983 г., за което свидетелства Жан-Луи Гобо. – Бел. съст.

[←*]

* „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ са добавена част към оригиналното френско издание. – Бел. ред.

[←181]

** Принципите, както и описанията на упражненията тук, следват изданието на „Слънчеви лъчи“ от 1942 г. – Бел. съст.

[←182]

Когато този музикален мотив се изпълнява два пъти, се повтаря: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да стана, добре да мисля, добре да любя, туй животът е на Рая.“ В случай, че мотивът се изпълнява три пъти, се пее по следния начин:

„(1) Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да стана, добре да мисля, добре да любя, туй животът е на Рая.

(2) Ти си ме, мамо, с чисто сърце родила, да обичам всичко живо в цялата вселена, туй животът е на Рая.

(3) Ти си ме, мамо, със мощен дух родила, добре да мисля, добре да светя на душите, туй животът е на Рая.“

[←183]

* Рисунките към тази глава са дело на архитект Данка Василева.

[←184]

Разстоянията между партньорите и между двойките е прието да бъде две протегнати ръце, което със сигурност е повече от 1 м.

[←185]

* Фигурите и описанията им са предоставени от художника Огнян Георгиев.

[←186]

* Това описание следва изданието на „Паневритмия“ от 1938 г.

Рисунките към тази глава са дело на архитект Данка Василева.

[←187]

* Фигурите и описанията им са предоставени от художника Огнян Георгиев.

[←188]

Тези две фигури са предоставени от архитект Йордан Стоянов.

[←189]

В оригиналното издание Ярмила Менцлова прилага нотите за упражнения от 1 до 28 на Паневритмията за две цигулки. В настоящото издание са добавени "Пентаграм" (за две цигулки) и "Слънчеви лъчи" (за пеене). Към нотния текст за две цигулки, от практически съображения тук е добавен и текст за пеене, но такова смесване не е обичайна практика. Поради пренасяне на октава или разлика в ритъма, някои фрази не отговарят на нотите. – Бел. съст.

[←190]

* Целият материал е съчетание на *Принципи на Паневритмията* („Паневритмия“, 1938 г.) и *Основи на Паневритмията* („Паневритмия“, 1941 г.). Този материал от своя страна в една голяма част е публикуван на страниците на сп. „Житно зърно“ с автор Б. Боев. Всички заглавия са сложени допълнително с цел яснота и по-лесно ориентиране в текста.

[←191]

* В “Паневритмия”, издадена през 1941 г., е посочен като Принцип на единството или сродството. В цялата херметична литература този 7-и принцип е известен като Принципът на Рода. Така се среща и в беседите на Учителя. – Бел. съст.

[←192]

Унковская Александра Василиевна (1857-1927) – цигулар, диригент. Член на калужското теософско дружество (гр. Калуга), публикува статии във в. „Теософия“ („Сънят на стария цигулар“). Нейният артистичен псевдоним в теософските среди е „Цветозвук“, също и „Цветушка“. Нейните занимания и изследвания са в областта на цветозвукочислата. В списание „Житно зърно“ има нейна публикация от 1929 г., а през 1937 г. отново се споменава вероятно от Б. Боев: „Окултната наука винаги е твърдяла за тясната връзка между тон и цвят; тая връзка става доста понятна вече и от обстоятелството, че както в звуковата област, тъй и в цветната област основните елементи са 7:7 основни тона и 7 основни цвята. Руската ясновидка Унковска може даже да превърне в музика една картина, да я изсвири или изпее! Тя, както изобщо ясновидецът, вижда при изпълнение на дадена музикална творба известни цветове, които отговарят на характера на тоновете и на характера на цялата музика. Нещо повече: има съответствие не само между тон, цвят, но това съответствие е по-обширно: между тон, цвят, форма, движение и пр.“ (сп. „Житно зърно“, 11, 1937 г.)

[←193]

Жозеф Александер Сент-Ив д’Алвейдър (1842 – 1909) – френски окултист, последовател на Антоан Фабер д’Оливе и почитател на Наполеон. Той има значително влияние върху Папюс, основава учението за Синархията и е първият, който използва името „Агарта“.

[←194]

Джордж Лаковски (1869-1942) е руснак, който през 1920 г. емигрира във Франция, а през 1940 г. в Ню Йорк. Идеята му е да подпомага енергийното състояние на всяка клетка с възможно по-синхронна външна ЕМ енергия. Първите изследвания на Джордж Лаковски са изложени в книгата му „Произход на

живота”, 1926 г., която излиза във второ издание през 1929 г., със заглавие „Тайната на живота”. Следват поредица негови книги: „Принос към изучаването на рака”, 1927 г., „Универсион”, 1927 г., „Наука и щастие” – Дълголетие и безсмъртие чрез вибрациите, 1930 г., „Клетъчни радиации” – експериментални изследвания, 1931 г., „Великият проблем”, 1935 г. В книгата си от 1929 г. „Тайната на живота“, той прави съществено откритие, игнорирано и до днес, че всяка жива клетка е микроелектронно устройство, което може да приема външна енергия, ако е в резонанс, синхронна – напр. от космическите излъчвания. През 1924 г. прави уникален експеримент с 10 растения здравец, заразени с рак. На едно от тях поставя аксиално отворена навивка от меден проводник, с такива размери (диам. 30см), че да отразява и усилва радио вълните, стимулиращи здравите му клетки. Резултатът е забележителен – това растение оздравява и пораства, а всички останали загиват.

[←195]

Ервин Рудолф Йозеф Александър Шрьодингер (1887 – 1961) е австрийски физик теоретик, един от създателите на квантовата механика, съществено допринесъл за нейното развитие, по-специално с формулирането на вълновите уравнения (стационарно и зависещо от времето уравнение на Шрьодингер), за което е удостоен с Нобелова награда за физика през 1933 г., поделена с Пол Дирак.

[←196]

Вернер Карл Хайзенберг (на немски: Werner Karl Heisenberg) е немски физик, един от основоположниците на квантовата механика. Следва физика в Мюнхенски университет при Арнолд Зомерфелд. Завършва университета за минимално разрешеното време — три години, защитавайки дисертация на тема „Върху стабилността и турбулентността на течни потоци“. През 1924 г. става асистент на Макс Борн в Гьотинген. Работи в Копенхаген и с Нилс Бор, с когото го свързва сърдечно приятелство. В следващите години, съвместно с Макс Борн и Паскуал Йордан, създава основите на квантовата механика. През 1927 г., на 26 години, става професор в Университета в Лайпциг. За създаването на квантовата механика през 1932 г. Хайзенберг получава Нобелова награда за физика.

[←197]

Ернст Паскуал Йордан (1902-1980) е немски физик и един от основателите на квантовата механика. Той по-късно разработва теорията на квантовата електродинамика. Измежду пионерите на квантовата механика: Хайзенберг, Борн, Йордан, Дирак, Паули и Шрьодингер, единствен Йордан не е удостоен с Нобелова награда. С опетнена репутация – заради сътрудничеството си с национал-социалистите и поради непопулярните си елитистки възгледи – живял 35 години след Втората световна война, той остава непознат за новото поколение физици, което се прославя с приносите си в създадената от него (и Дирак) квантова теория на полето.

[←198]

Гурвич, Александр Гаврилович (1874 – 1954) – съветски биолог, който открива свръхслабите радиации (лъчения) на живите системи и създава концепцията за морфогенетичните полета. Носител на наградата на Сталин по биология (1941) и е награден с орден Червено знаме на труда. Професор Александър Гурвич е

почнал своите опити най-първо с корените на лука и е дошъл до констатиране на тия излъчвания у организмите. Гурвич ги нарича митогенни лъчи, понеже от тяхното въздействие се усилва клетъчното деление /митоза значи клетъчно деление/. Може би тия лъчи са идентични или сродни с радиациите на Лаковски. Първият му труд за митогенните лъчи е напечатан през 1924 г. После е писал множество статии върху тия лъчи, които в 1936 г. събрал и изложил в специална монография. Той е събрал около себе си група ученици, които работят в същото направление.

[←199]

Барон д-р Карл фон Райхенбах (1788 – 1869) е забележителен немски химик, геолог, металург, естествоизпитател, индустриалец и философ, член на престижната Пруска академия на науките. Той е известен с така наречените одични излъчвания на човешкото тяло. Опитите на Райхенбах, на брой повече от 13 000, произвеждани методично в течение на около 30 години, посредством така наречените от него „сензитиви", сир. свръхчувствителни субекти, са доказали по един безспорен начин съществуването на „ода". Изследванията на този учен, въпреки тяхната убедителност, са били отхвърлени, както е трябвало да се очаква, от тогавашната официална наука с презрение и присмех. Но те не са останали без отклик. Те се развиват, в по-друга форма и постановка, от ред учени преди всичко във Франция. Алберт дьо Роша в трудовете си „Extériorisation de la sensibilité" и „Extériorisation de la motricité" („Излъчване на чувствителността" и „Излъчване на двигателната способност"), където са изложени резултатите от неговите системни изследвания, произвели на времето си поразяващо впечатление, продължава фактически делото на Райхенбах.

[←200]

Хектор Дюрвил (1849-1923), френски магнетизатор, занимавал се с животинския магнетизъм (Аура) и окултни феномени като астралните пътешествия и строежа на аурата. Със сина си Анри основава Института за магнетизъм в Париж. Произведения: Флуидното тяло на живия човек (1917).

[←201]

* Този текст следва изданието на Паневритмия, 1938 г.

[←202]

* Този материал е съчетание от различни лекции и беседи от Словото на Учителя по темата.

[←203]

„Паневритмия“, 1938 г.

[←204]

Това е препратка към „Откровение“ на ап. Йоан, 19 гл.

[←205]

* Материалът е съчетан от „Световна астросоциология“ и от „Новата епоха на Водолея“ – Методи Константинов, ученик на Учителя.

[←206]

Кръстев В., „Учителят“, 1946, стр. 106

[←207]
Пак там, стр. 99-100
[←208]
Пак там, стр.106-107
[←209]
Пак там, стр. 109-110
[←210]
Кръстев В., „Изгревът“, т. 1, стр. 402
[←211]
Пак там, стр. 399-400
[←212]
Пак там стр. 135
[←213]
Кръстев В., „Изгревът“, т. 8, стр. 184
[←214]
Кръстев В., Изгревът, т. 17 стр. 69
[←215]
„Свещеният огън“ – писма на Б. Боев, т. 2, стр. 32
[←216]
Кръстев В., „Изгревът“, т. 16, стр. 69
[←217]
Пак там, стр. 63
[←218]
Кръстев В., „Изгревът“, т. 6, стр. 352-353
[←219]
Кръстев В., „Изгревът“, т. 1, стр. 552
[←220]
Вж. Източници на Паневритмията до 1990 г., friendsoftherainbow.net/node/124.
[←221]
„Разговори с Учителя“, Милка Периклиева
[←222]
Левордашка, Р., „Благодаря ти, Учителю“, стр. 66-67
[←223]
Кръстев В., „Изгревът, т. 16, стр. 62
[←224]
Вж. Източници на Паневритмията до 1990 г., friendsoftherainbow.net/node/124.
[←225]
Вж. Източници на Паневритмията до 1990 г., friendsoftherainbow.net/node/124.

[←226]

Книги от Милка Периклиева: „Сборник от 36 музикални детски игри“, С., 1933; „Игри и песни – ръководство за детски и основни учителки“, С., 1935; „Царица Есен – пиеска за деца“, С., 1938; „Практиката ми в детската градина“ (второ преработено издание), С., 1946; „Волни птички - дванадесет игри“, С., 1946; „Подвижни игри за деца“, С., 1954; „Ритмични игри за деца“, С., 1957; „Ритмични игри за деца (второ издание), С., 1962; „Срещу Нова година – детски забави“, С., неизв. г. (след 1945)

[←227]

Списание „Житно зърно" - 1/2011 г.

[←228]

Вж. Източници на Паневритмията до 1990 г., friendsoftherainbow.net/node/124.

[←229]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 1, стр. 554

[←230]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 16, стр. 63

[←231]

Пак там

[←232]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 7, стр. 640-641

[←233]

Вж. Източници на Паневритмията до 1990 г., friendsoftherainbow.net/node/124.

[←234]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 16, стр. 131-132

[←235]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 9, стр. 157-158

[←236]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 9, стр. 383

[←237]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 7, стр. 54

[←238]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 1, стр. 353

[←239]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 1, стр. 372

[←240]

Пак там

[←241]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 23, стр. 773

[←242]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 23, стр. 778-779

[←243]

Всички писма от и до Ярмила Менцлова могат да се видят в „Приложения“ – Бел. съст.

[←244]

Архивният филм от 1947 г. може да се види на youtu.be/eJj4Y10KOJg

[←245]

Списание „Житно зърно“ – 2/2010 г.

[←246]

Кръстев, В., „Изгревът“, т. 7, стр. 660-661

[←247]

Courrier du livre. – Бел. съст.

[←248]

Разговор със сем. Гобо: friendsoftherainbow.net/node/1139.

[←249]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 7, стр. 213-214

[←250]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 9, стр. 158-159

[←251]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 9, стр. 566

[←252]

panevritmiyabg.org/paneurhythmy/

[←253]

Разговор с Мария Митовска за Паневритмията: friendsoftherainbow.net/node/1138.

[←254]

Аудиозаписът може да се чуе тук: friendsoftherainbow.net/node/431.

[←255]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 8, стр. 188-190

[←256]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 8, стр. 231

[←257]

Филмът може да се види тук: youtu.be/CunoMxlGK_4

[←258]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 8 стр. 246

[←259]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 8 стр. 207

[←260]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 8 стр. 207

[←261]

Записът може да се чуе тук: friendsoftherainbow.net/node/1519.

[←262]

Разговор със семейство Гобо за Ярмила Менцлова и нейната книга „Паневритмия“: friendsoftherainbow.net/node/1139.

[←263]

Кръстев В., „Изгревът“, т. 6 стр. 351-354

[←264]

Митовска М., „Живата връзка“, ИК „Всемир“, С., 2013.

[←265]

Пак там.

[←266]

Пак там.

[←267]

Всичките четири писма на Б. Боев до Я. Менцлова могат да се прочетат по-нататък в текста.

[←268]

Вж. сп. „Житно зърно“, бр. 23 / 2010 г.

[←269]

Митовска М., „Живата връзка“, ИК „Всемир“, С., 2013.

[←270]

Пак там.

[←271]

Пак там.

[←272]

Пак там.

[←273]

Пак там.

[←274]

Митовска М., „Живата връзка“, ИК „Всемир“, С., 2013. Този материал представлява оригинален ръкописен текст на френски от Ярмила Менцлова.

[←275]

Това няма как да отговаря на истината, поради свидетелството на сем. Гобо, които са категорични, че са присъствали при връчването на книгата в ръцете на Ярмила. Освен това на самото издание е написано, че „Паневритмията“ е излязла през първото тримесечие на 1984 г.

[←276]

„Изгревът“, т. VI, стр. 351-354.

[←277]

Митовска М., „Живата връзка“, ИК „Всемир“, С., 2013.

[←278]

* Част от статията „Път към съвършенството“, отпечатана във френското списание

„Житно зърно“, 2005 г.

[←279]

** Тези четири писма са публикувани в „Свещеният огън“ II том, Алфадар, 2000.

[←280]

Вероятно Маргарита Енева от Габрово.

[←281]

Ярмила Менцлова така и не успява да посети отново родината си.

[←282]

Вероятно Величка Няголова.

[←283]

Същият сън, за който разказва Величка Няголова – как Ярмила Менцлова предава някакви ръкописи на Крум Въжаров. Вж. подробности в „Спомени на Величка Няголова“.

[←284]

Жан-Луи и Арлет Гобо.

[←285]

Това вероятно е съкращение на Жерар Жерве.

[←286]

Вероятно Борис Николов.

[←287]

Всички писма на Ярмила Менцлова до Крум Въжаров са от книгата на Митовска М., „Живата връзка“, ИК „Всемир“, С., 2013.

[←288]

Библиография – публикувани преводи на Таня Димитрова: Преводи на беседи на Учителя: участие в книгата „La Beauté de la Vie” (Красотата на Живота – лекции от Учителя на френски), издателство „Бяло братство“, 2007, и в раздела с преведени избрани беседи на френски в сайта на Общество Бяло братство, както и редакция на цялата книга; ръководител на екипа преводачи с френски за целия преводачески проект 2004-2007; Омраам Микаел Айванов „Плодовете на Дървото на живота: кабалистичната традиция", Изд. „Изток-Запад“, превод от колектив, 2016 /под печат/.

[←289]

Библиография– публикувани преводи на Росица Василева:

Антоан дьо Сент-Екзюпери. „Цитадела“, 1 част, първо издание, превод от френски Росица Василева (пълни авторски права), Редактор: Бояна Петрова, ИК „Христо Ботев“, 1995;

Антоан дьо Сент-Екзюпери. „Цитадела“, 2 част, първо издание, ИК „Христо Ботев“, 1995;

Антоан дьо Сент-Екзюпери. „Цитадела“, 2010, Издателство „Лъчезар Минчев”;

разкази от Даниел Буланже, сп. „Съвременник“, 1989;

„Психоанализа на вълшебните приказки”, Бруно Бетелхайм, сп. „Деца, изкуство, книги“, 1989 /избрани глави/;

Преводи на беседи на Учителя: участие в книгата „La Beauté de la Vie” („Красотата

на Живота” – лекции от Учителя на френски), Издателство „Бяло братство“, 2007, и в раздела с преведени избрани беседи на френски в сайта на Общество Бяло братство, 2004-2005.